

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

# **ОСНОВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМООБОРОНЕ**

Методические рекомендации

Составитель  
В.Ю. Зиамбетов

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям 38.05.01 Экономическая безопасность и 37.05.02 Психология служебной деятельности

Оренбург  
2020

УДК796.8(076.5)  
ББК75.715я7  
О-75

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук Е.В. Витун

075      **Основы тестирования студентов на занятиях по самообороне:**  
методические рекомендации / составитель В.Ю. Зиамбетов;  
Оренбургский гос. ун-т.– Оренбург: ОГУ, 2020. – 58 с.

В методических рекомендациях изложены теоретические и методические основы применения тестирования на занятиях по учебной дисциплине «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения».

Методические рекомендации предназначены для преподавателей высших учебных заведений, осуществляющих обучение студентов по специальностям 38.05.01 Экономическая безопасность и 37.05.02 Психология служебной деятельности.

УДК796.8(076.5)  
ББК75.715я7

© Зиамбетов В.Ю.,  
составление, 2020  
© ОГУ, 2020

## Содержание

1 Тестирование как метод контроля знаний по самообороне .....	6
2 Тесты по правовым основам самообороны .....	10
3 Тесты по теоретическим основам самообороны с применением оружия самообороны .....	19
4 Тесты по основам самообороны без оружия.....	24
4.1 Практические тестовые задания по самообороне без оружия.....	32
5 Тесты по медицинским основы самообороны .....	35
5.1 Практические тестовые задания по медицинским основам самообороны ..	38
6 Тесты по самообороне в особых условиях .....	39
6.1 Практические тестовые задания по самообороне в особых условиях.....	40
7. Оценка физической подготовки студентов на занятиях по самообороне.....	43
7.1 Тестовые задания комплексного воздействия с гирями .....	44
7.2 Тестовые задания серийного характера с гирями.....	46
Заключение .....	53
Список использованных источников .....	54

## Введение

В прошлом, настоящем и будущем проблема качества образования будет всегда актуальной. Преподаватели высших учебных заведений находятся в постоянном поиске способов повышения качества профессионального образования. В оценке качества осуществляемого процесса образования важную роль играют способы и критерии оценки полученных знаний, двигательных умений и навыков, поэтому в учебных заведениях большое внимание уделяется процессу контроля формирования общих и профессиональных компетенций на различных этапах обучения студентов.

Одним из доступных и относительно простых методов оценки знаний студентов является тестирование. Актуальность тестирования вызвана современными изменениями в высшей школе, а также условиями научно-технического прогресса и соответствующими изменениями в общественном развитии (особенностями современной студенческой молодежи). Одним из плюсов тестирования является простота и небольшое время, потраченное на осуществление контроля, преподаватель может проконтролировать степень усвоения учебного материала у большого количества студентов, а студенты могут быстро показать свои знания сразу по нескольким разделам рабочей программы по учебной дисциплине. Это является важным особенно в современных условиях высшего образования, когда учебная нагрузка, объем получаемых знаний постоянно увеличиваются и изменяются.

Особую эффективность тесты и тестовые задания приобретают тогда, когда этот процесс происходит с помощью электронных коммуникационных систем. Развитие интернета, социальных сетей, электронной информационно-образовательной среды в вузах, различных программ. Особенно стоит отметить такие системы как Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда) и АИССТ (автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования). Сейчас существует большое количество подобных образовательных

систем и программ, которые позволяют преподавателю выполнить контроль знаний студента с помощью тестирования, а также создавать целые курсы обучения по учебным дисциплинам, где тесты используются уже в качестве средства контроля знаний.

Подобная работа является неотъемлемой частью дистанционного обучения, развитие которого также является актуальной задачей в системе современного высшего образования. Особую значимость данная работа приобретает в периоды учебной работы, когда непосредственный контакт преподавателя и студента (аудиторная работа) становится невозможным. Например, объявленный в Российской Федерации карантин, в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19.

Данные методические рекомендации предназначены для преподавателей вузов, осуществляющих реализацию учебной дисциплины «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения». Изложена сущность тестирования по самообороне, даны рекомендации и непосредственные тесты и тестовые задания по учебной дисциплине. Данные методические рекомендации позволят преподавателю на различных этапах обучения эффективно осуществлять контроль усвоения теоретических знаний по различным разделам программы, а также оценить уровень сформированности практических умений и навыков по дисциплине «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения» и в целом оценить степень сформированности профессиональных компетенций студентов, соответствующих направлений подготовки и специальностей. Также представлен довольно обширный список свежих источников по самообороне.

# 1 Тестирование как метод контроля знаний по самообороне

Тестирование, как метод педагогической работы, позволяет оценить степень усвоения учебного материала. В тоже время тесты могут выступать в качестве средства образования, которое позволяет контролировать ход учебного процесса, а также несет в себе образовательную функцию. Тесты и тестовые задания помогают преподавателю не только быстро оценить знания, двигательные умения и навыки обучающихся, сделать своевременные корректировки учебно-методической работы в зависимости от результатов тестирования, но и помогают студентам закрепить полученные знания, в ходе выполнения тестовых заданий воспитываются качества, развиваются психические процессы, продолжается совершенствование двигательных умений и навыков. От студентов тестирование требует сосредоточенности, умения собрать свои силы, решительности, проявления своих лучших качеств, формирует уверенность и удовлетворенность результатом образовательной деятельности, мотивирует к познавательной активности в дальнейшем.

Тест – это одиночное или серия стандартных и обоснованных испытаний, которые позволяют оценить и выявить уровень знаний и подготовленности, а также понять потенциал личности в той или иной деятельности. Тестовое задание – это конкретная и заранее разработанная просьба или поручение, требующие от испытуемого выполнения какого-либо действия или деятельности в соответствии с предписанной инструкцией или пожеланиями, позволяющие оценить готовность студента к этой деятельности.

Испытания возникли с началом существования человеческого общества, когда старшее поколение оценивало возможности подрастающей смены. Они были естественными (испытание жизнью, различными экстремальными ситуациями) или искусственно создаваемыми (обряды посвящения, состязания). Все они носили хаотичный характер, часто были не обоснованы, не всегда отражали истинное

состояние и готовность к чему-либо, а иногда и вовсе жестокими, несущими угрозу жизни и здоровью испытуемых.

В дальнейшем, с развитием общественной жизни и возрастающей роли образования, испытания или тесты начали применяться для оценки знаний обучающихся и к тестам стали предъявляться соответствующие требования. Одними из первых в своей деятельности современные тесты начали использовать психологи, а на современном этапе их используют во многих отраслях. Одними из тех, кто наиболее часто используют тестирование в своей деятельности, являются педагоги, которые могут даже иногда злоупотреблять данным методом обучения и воспитания.

Несмотря на внешнюю простоту тестирования необходимо отметить, что сегодня предъявляются очень строгие требования, как к процессу тестирования, так и к составлению самих тестов и тестовых заданий. Одним из самых главных требований к тестам является обеспечение объективности результатов тестирования и точности их интерпретации. Очень важно, когда вопросы тестов составлены таким образом, чтобы ответы на них максимально достоверно отражали состояние тестируемого объекта и объективно решали задачу по контролю результатов образовательной деятельности. Надежность тестов является их объективной ценностью в любой сфере деятельности человека.

Принципы педагогического тестирования:

1. Научности и законности.
2. Надежности и стабильности.
3. Объективности и адекватности.
4. Последовательности и систематичности.
5. Универсальности и технологичности.
6. Целесообразности и необходимости.
7. Связи с учебным материалом и образовательными стандартами.
8. Комплексности и вариативности.

Характеристика принципов очевидна из названия, при тестировании на различном этапе обучения все они должны соблюдаться.

Факторы, влияющие на тестирование:

1. Область знаний и учебная дисциплина.
2. Современные образовательные стандарты и учебная (рабочая) программа.
3. Цель.
4. Объект тестирования.
5. Образовательная ориентация теста.
6. Педагогические условия.
7. Пространственно-временные характеристики.
8. Наличие и доступность технических средств обучения и соответствующих программ.

Все вышеперечисленные факторы оказывают свое влияние на формирование тестов и тестовых заданий.

Требование к педагогическому тестированию:

1. Наличие инструкции и инструктажа.
2. Идентификация испытуемого (данные студента).
3. Обоснованное время на обдумывание ответа.
4. Посильность заданий и вопросов.
5. Простота и доступность в понимании вопросов вариантов ответов.
6. Простота интерпретации результатов тестирования.
7. Возможность испытуемых узнать результаты тестирования.
8. Универсальность тестирования (использование теста другими педагогами с таким же результатом при условии соблюдения требований и инструкций).

По форме организации тестирование бывает индивидуальным и коллективным (группа, факультет, курс), аудиторным и дистанционным, рукописным и электронным.

Требования к тестам:

1. Понятная формулировка вопросов (заданий).
2. Подробность и лаконичность вопросов.
3. Понятная формулировка и краткость вариантов ответов.
4. Идентичность формы вопросов в одном тесте.



5. Оптимальное количество вопросов.
6. Оптимальное количество вариантов ответов.
7. Отсутствия явного правильного ответа в формулировке вопроса.
8. Связь с образовательной деятельностью.

Виды тестирования: теоретические (теоретические знания, свойства и качества личности) и практические (физические и личностные качества, двигательные умения и навыки).

Условия и этапы проведения педагогического тестирования:

1. Подготовка вопросов (в виде перечня для зачитывания, бланков, загрузка в электронную систему) и инструктажа.
2. Подготовка места и оборудования.
3. Инструктаж и раздача бланков.
4. Заполнение данных о тестируемом в бланке (в электронной системе).
5. Непосредственное выполнение тестов.
6. Консультации в ходе тестирования.
7. Сбор бланков.
8. Обработка и анализ результатов контроля.

По типам тесты делятся на тесты, требующие выбора правильного ответа из нескольких вариантов (либо выбора действия) и требующие формирования ответа (действий на основании принятого решения). Первый тип более простой и его основной недостаток – возможность угадать правильный ответ, а второй более сложный и его основной недостаток – трудность оценки сформулированного ответа в зависимости от его полноты и неточностей.

Таким образом, в тестировании большое значение имеет компетентность и подготовка самого преподавателя.

## 2 Тесты по правовым основам самообороны

Правовой аспект в реализации программы по «Самообороне, ее правовым основам и методике ее применения» является ведущим в теоретической части дисциплины. Законы, правовые нормативные документы являются основой правоприменительной деятельности в самообороне, вся сущность самозащиты строится на законности ответных действий. Конституция Российской Федерации, Уголовный кодекс РФ, Кодекс об административных правонарушениях, Федеральный закон «О полиции» и другие нормативные документы позволяют четко определить законность самообороны, позволяет точно показать, где начинается необходимая оборона и где она заканчивается. Понимание данных правовых границ позволяют студенту правильно понять основы законности в защите своих прав и свобод, жизни и здоровья, своих материальных средств, а также государственных интересов и посторонних лиц.

Данные документы также определяют степень ответственности и наказания за превышение пределов необходимой обороны. Знание требований законодательных актов является самой по себе защитой от неправомерных действий и наказания. В связи с этим данному разделу уделяется большое значение и студенты должны это осознать.

Также одной из задач является воспитание правового поведения студентов. Студентам важно научиться ориентироваться в законодательных документах и применять их. Формирование данных компетенций необходимо им как будущим сотрудникам правоохранительных служб, а также другим специалистам, деятельность которых связана с правоприменительной практикой в профессии и сфере применения приемов самообороны.

Тесты:

1. Самооборона – это:

а) целенаправленный и систематический процесс подготовки к рукопашному бою;

б) процесс овладения знаниями области права и законодательства для эффективной самозащиты в суде;

**в) целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства;**

г) процесс обезвреживания нападающего.

2. Основа самообороны – это:

а) уметь драться;

**б) законность ответных действий;**

в) не навредить нападающему;

г) если ты прав, то можешь делать с преступником все что угодно.

3. В статье 45 Конституции РФ написано, что:

а) гражданин РФ обязан защищать себя и окружающих;

б) гражданин РФ не обязан защищать себя и окружающих;

в) закон не предписывает четкие границы самообороны;

**г) каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом.**

4. Статья 37 УК РФ называется:

а) самооборона и самозащита граждан;

**б) необходимая оборона;**

в) ответственность за нарушение пределов самообороны;

г) границы самообороны.

5. Статья 37 УК РФ называется:

**а) причинение вреда при задержании лица, совершившего преступления;**

б) оборона и самооборона;

в) ответственность граждан за убийство совершенное гражданами по неосторожности в результате превышения пределов необходимой обороны;

г) ответственность лиц, совершивших нападение на обороняющегося.

6. Является ли преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия (статья 37 УК РФ):

а) да;

**б) нет;**

в) возможно;

г) неизвестно.

7. Является ли преступлением самооборона, если необходимая оборона применялась в условиях когда обороняющийся имел возможность избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти (статья 37 УК РФ):

а) да;

**б) нет;**

в) возможно;

г) неизвестно.

8. Превышение пределов необходимой обороны – это (статья 38 УК РФ):

а) убийство;

б) увечья;

**в) явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред;**

г) необходимая оборона приведшая к инвалидности нападающего.

9. Статья 108 УК РФ:

а) неоказание помощи нуждающимся в защите прав и свобод;

б) применение оружия при самообороне;

в) нанесение телесных повреждений в процессе необходимой обороны граждан;

**г) убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление.**

10. Статья 114 УК РФ:

**а) причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление;**

б) убийство с применением средств самообороны;

в) преступления совершенные в состоянии аффекта;

г) признаки необходимой обороны.

11. Статья 14 ГК РФ:

а) граждане РФ обязаны защищать свои гражданские права;

б) граждане РФ не обязаны защищать свои гражданские права;

**в) способы самозащиты должны быть соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения;**

г) способы самозащиты могут быть не соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения.

12. Статья 1066 ГК РФ:

**а) вред, причиненный при самозащите в состоянии необходимой обороны без превышения ее пределов, не подлежит возмещению;**

б) вред, причиненный при самозащите в состоянии необходимой обороны без превышения ее пределов, подлежит возмещению;

в) граждане сами обеспечивают свою самооборону;

г) граждане, ставшие жертвами преступления в результате собственной халатности и безответственности не защищаются государством.

13. Статья 19.3 Кодекса об административных правонарушениях:

а) права полицейского при досмотре граждан, совершивших правонарушения;

б) права граждан совершивших административные правонарушения;

в) самооборона при защите от административных правонарушений;

г) **неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции, военнослужащего, сотрудника органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, сотрудника органов федеральной службы безопасности, сотрудника органов государственной охраны, сотрудника органов, уполномоченных на осуществление функций по контролю и надзору в сфере миграции, либо сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы.**

14. Признаки необходимой обороны:

а) аффект и ступор;

**б) соразмерность и своевременность;**

в) опасность и неизвестность;

г) ярость и бесстрашие.

15. Максимальное наказание за превышение пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление (ст. 108 УК РФ):

**а) 3 года лишения свободы;**

б) 1 год лишения свободы;

в) 2 месяца ареста и исправительных работ;

г) 1 год лишения свободы, условно.

16. Максимальное наказание за причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление (ст. 114 УК РФ):

а) 5 лет лишения свободы;

**б) 2 года лишения свободы;**

в) 1 год лишения свободы, условно;

г) 6 месяцев исправительных работ.

17. Максимальное наказание за неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции, военнослужащего, сотрудника органов по контролю за

оборотом наркотических средств и психотропных веществ, сотрудника органов федеральной службы безопасности, сотрудника органов государственной охраны, сотрудника органов, уполномоченных на осуществление функций по контролю и надзору в сфере миграции, либо сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы (ст. 19.3 КоАП):

- а) штраф 1 тысяча рублей;
- б) административный арест на 15 суток;**
- в) 6 месяцев исправительных работ;
- г) 1 год лишения свободы.

18. Максимальное наказание за неповиновение законному распоряжению должностного лица органа, осуществляющего государственный надзор (контроль), муниципальный контроль:

- а) штраф до 10 тысяч рублей;
- б) штраф до 20 тысяч рублей;
- в) штраф до 40 тысяч рублей;**
- г) административный арест на 15 суток.

19. Лежит ли на гражданах правовая обязанность осуществлять акт обороны:

- а) да;
- б) нет;**
- в) не прописано законом;
- г) не известно.

20. На какой категории лиц в ряде случаев лежит не только моральная, но и правовая обязанность обороняться от происходящего нападения. Осуществление акта необходимой обороны со стороны этих лиц является их служебным долгом:

- а) чиновники;
- б) политики;
- в) руководители;
- г) сотрудники милиции, других подразделений органов внутренних дел, военнослужащие, сотрудники Федеральной службы безопасности, федеральных органов государственной охраны, других охранных служб, инкассаторы.**

21. Почему необходимая оборона является общественно полезным деянием:

а) позволяет жестко наказать нападающего при совершении общественно опасного деяния;

б) воспитывает преступников;

**в) направлена на предотвращение или пресечение преступлений;**

г) воспитывает граждан.

22. Можно ли ударить в результате самозащиты товарища нападающего, который стоял с ним рядом и наблюдал за всем этим:

а) да;

**б) нет;**

в) можно, на всякий случай, а то вдруг поможет нападающему;

г) в законе не прописано.

23. Можно ли ударить нападающего 2 раза, если он при нападении ударил вас 1 раз (учитывая принцип соразмерности ответных действий):

а) да;

**б) нет;**

в) можно, он же первый напал;

г) можно, ведь он может еще ударить.

24. Может ли обороняющийся использовать отнятые у нападающего орудия нападения в ходе борьбы, если посягательство еще не окончено:

**а) да;**

б) нет;

в) нет, это же орудия преступления;

г) нет, обезоружив нападающего, он должен обороняться без оружия.

25. Можно ли не соблюдать условия необходимой обороны обороняясь у себя дома от преступника, проникшего в дом и посягающего на вас, ваших близких и имущество:

а) можно;

**б) на данный момент нельзя;**

в) можно, он же проник в мой дом с явным злым умыслом;



г) можно, это частная собственность.

26. Если самооборона была спланирована и реализована как благоприятный предлог для сведения счетов, для мести, как провокация, то это:

**а) не является необходимой обороной;**

б) все равно является необходимой обороной;

в) не прописано;

г) неизвестно.

27. Являются ли основанием для необходимой обороны такие преступления как вымогательство взятки, контрабанда, дача ложных показаний, обман потребителей:

а) да;

**б) нет;**

в) не прописано;

г) да, это же преступления.

28. Является ли основанием для необходимой обороны хищение подростками ягод и фруктов с огородов, садов:

а) да;

**б) нет, в силу малозначительности общественной опасности;**

в) не прописано;

г) да, это же преступления.

29. Является ли превышением пределов необходимой обороны, если один из участников драки отказался от ее продолжения или фактически прекратил драку (упал, сдался, стал убежать), а другой продолжает наносить побои;

**а) да;**

б) нет;

в) не прописано;

г) да, он же первый начал.

30. Согласны ли вы с тем, что при совершении посягательства группой лиц, обороняющийся вправе применить к любому из нападающих такие меры защиты, которые определяются опасностью и характером действий всей группы:

- а) да;
- б) нет;
- в) нет, надо смотреть на вооруженность каждого индивидуально;
- г) нет, это бесполезно.

31. Причинение вреда при задержании исключает преступность деяния при наличии права задерживать при:

- а) задерживается именно уголовный преступник, а не какой-то другой правонарушитель (административный, дисциплинарный);
- б) твердая уверенность, что это уголовный преступник может возникнуть, если: застигли на месте преступления, люди прямо указали на него, наличие приговора;
- в) реальной возможности уклониться от задержания: невыполнение команд, требований, попытка сбежать, сопротивление;
- г) **все выше перечисленные варианты.**

32. На вас напали с кулаками, но вы оборонялись ножом и нанесли телесные повреждения нападающему, по какой статье УК РФ вы будете нести ответственность:

- а) 37;
- б) 38;
- в) 108;
- г) **114.**

33. К вам проникли в дом и напали на вас, а вы защитились с помощью охотничьего оружия и в ходе самообороны убили преступника, по какой статье УК РФ вы будете нести ответственность:

- а) 57;
- б) 89;
- в) **108;**
- г) 110.

34. К вам в огород залезли мальчишки и набрали ваших ягод, а вы «надрали» одному из них уши, так, что он обратился в правоохранительные органы, т.к. у

мальчика очень распухли, растянулись и болели уши, по какой статье УК РФ вы будете нести ответственность:

- а) 42;
- б) 89;
- в) 114;**
- г) 118

35. Вы проявили неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции при исполнении своих обязанностей ,по какой статье КоАП вы будете нести ответственность:

- а) 15;
- б) 17.2;
- в) 19.3;**
- г) 24.

### **3 Тесты по теоретическим основам самообороны с применением оружия самообороны**

На современном этапе производится большое многообразие оружия самообороны. Оружие самообороны является законным средством самозащиты, и его применение (хранение, ношение) должно соответствовать принятым нормам и правилам.

Тесты:

1. В Статье 3 ФЗ «Об оружии» написано:

- а) все виды оружия могут применяться для самообороны;
- б) к гражданскому оружию относится оружие, предназначенное для использования гражданами Российской Федерации в целях самообороны, для занятий спортом и охоты;**

в) огнестрельное оружие не является гражданским оружием;

г) переноска оружия самообороны запрещается.

2. Сигнальное оружие является гражданским оружием (статья 3 ФЗ «Об оружии»):

**а) да;**

б) нет;

в) не всегда;

г) не все.

3. Гражданское огнестрельное оружие должно исключать ведение огня очередями и иметь емкость магазина (барабана) не более:

а) 5 патронов;

**б) 10 патронов;**

в) 12 патронов;

г) 15 патронов.

4. Разрешается применять кастет для самообороны (статья 6 «Об оружии»):

а) да;

**б) нет;**

в) в особых условиях;

г) законом не прописано.

5. Разрешается пользоваться для самообороны газовым баллончиком с нервно-паралитическим газом:

а) да;

**б) нет;**

в) если куплен в магазине и имеется сертификат;

г) законом не прописано.

6. Можно пользоваться для самообороны в крайних случаях предметами, поражающее действие которых основано на использовании электромагнитного, светового, теплового, инфразвукового или ультразвукового излучения и которые имеют выходные параметры, превышающие величины, установленные государственными стандартами РФ:

- а) да;
- б) нет;**
- в) если сделан самостоятельно в домашних условиях;
- г) законом не прописано.

7. Можно использовать для самообороны в крайних случаях ножи, клинки и лезвия, у которых либо автоматически извлекаются из рукоятки при нажатии на кнопку или рычаг и фиксируются ими, либо выдвигаются за счет силы тяжести или ускоренного движения и автоматически фиксируются, при длине клинка и лезвия более 90 мм:

- а) да;
- б) нет;**
- в) если куплен в магазине и имеется сертификат;
- г) законом не прописано.

8. Ношение гражданами оружия при проведении митингов, уличных шествий, демонстраций, пикетирования и других массовых публичных мероприятий:

- а) разрешено;
- б) разрешено если есть разрешение;
- в) законом не прописано.
- г) запрещено.**

9. Пересылка оружия:

- а) разрешена;
- б) разрешено если есть разрешение и приложена его копия;
- в) только почтой РФ.
- г) запрещена.**

10. Можно вносить изменения в конструкцию оружия самообороны:

- а) да;
- б) нет;**
- в) да, если согласовал с правоохранительными органами;
- г) да, если уверен, что переделка не приведет к травме.

11. При стрельбе из пистолета в тире, можно положить на стойку заряженный пистолет и пойти проверить мишени:

- а) можно;
- б) можно, если согласовал с руководителем стрельбы (преподавателем);
- в) можно, только необходимо громко всем об этом сказать;
- г) **нельзя.**

12. При использовании газового пистолета против нападающего необходимо учесть:

- а) ничего, стрелять сразу же;
- б) наличие ветра и окружающих граждан;
- в) расстояние до цели и ограниченность пространства (лифт);
- г) **ответ «б» и «в».**

13. После покупки гражданского оружия самообороны, необходимо:

- а) постоянно носить его с собой, чтобы было видно всем и не возникало желания напасть на вас;
- б) хранить только дома;
- в) **потренироваться дома в его применении;**
- г) носить во внутреннем кармане.

14. Как необходимо переносить (перевозить) охотничье ружье в населенном пункте:

- а) только через плечо на ремне вниз стволом;
- б) на плече с открытым затвором;
- в) в машине в переносном сейфе;
- г) **в чехле в разобранном состоянии.**

15. Можно ли при стрельбе из гражданского оружия в тире (стрельбище) наводить ствол незаряженного оружия на людей:

- а) да;
- б) нет;
- в) если на 100% уверен, что оно не заряжено, то можно;
- г) да, если только пошутить.

16. Можно ли использовать разрывные патроны:

а) да;

**б) нет;**

в) да, только в тире;

г) да, только на охоте, на диких крупных животных.

17. Можно ли обороняться японским сувенирным мечем (катана):

а) да;

**б) нет;**

в) да, не заточенным;

г) не прописано в законе.

18. Можно ли для самообороны использовать палицу:

а) да;

**б) нет;**

в) да если сделал сам дома;

г) не прописано в законе.

19. При хранении газового баллончика запрещается:

а) класть его на незащищенное от солнечного света место;

б) сдавливать его;

в) проверять на исправность в помещении;

**г) все варианты.**

20. Можно ли передавать гражданское оружие другому лицу:

а) да;

**б) нет;**

в) да, если он является родственником;

г) да если находится с ним рядом.

## 4 Тесты по основам самообороны без оружия

Теоретические знания по самообороне без оружия позволяют студентам глубже осознать практические основы самозащиты. Знание психологических и поведенческих аспектов самообороны, изучение конкретных примеров помогают студентам развивать мышление и другие качества, которые являются важными для осуществления процесса моделирования опасных ситуаций и действий человека в данных ситуациях. Теоретические (идеомоторные) упражнения способствуют формированию не только морально-психологической готовности, но помогают принять правильное решение в применении практических приемов в реальной обстановке, систематизируют знания, развивают уверенность в себе и решительность.

Самооборона без оружия также предполагает умение вести разговор с человеком, имеющим намерение напасть; понимание целесообразности тактики «избегания опасностей»; умение воспользоваться подручными предметами в качестве средств самообороны.

Тесты:

1. Основоположники самбо в нашей стране:

а) русский народ;

б) Поддубный И.М. и Заикин И.М.;

в) Петр I;

г) **Спиридонов В.А., Ощепков В.С., Харлампиев А.А.**

2. Психологическая готовность к самообороне – это:

а) бесстрашие самообороняющегося;

б) **внутреннее состояние человека, отражающее уровень его готовности к противодействию отрицательным факторам нападения;**

в) готовность к самообороне;

г) спокойствие и уравновешенность в любой ситуации.



3. Наиболее эффективная тактика при самообороне:

а) перехода в наступление;

б) «глухой» защиты;

**в) избегания опасностей;**

г) самопожертвования.

4. Китайский философ Сунь-цзы сказал:

**а) «Самый великий воин побеждает без боя»;**

б) «За кем правда, тот и одержит победу»;

в) «Ярость, напор и бесстрашие – залог успеха в бою»;

г) «Сам погибай, а товарища выручай».

5. Партер – это:

а) место в театре;

б) прием с броском;

в) положение, из которого нет выхода;

**г) положение, при котором один боец находится над другим сверху, а другой боец находится в положении лежа (на боку, спине, груди), стоит на коленях, в положении мост.**

6. Обезоруживание – это:

**а) лишение противника контакта с оружием;**

б) уничтожение противника с оружием;

в) запрет применения и хранения гражданами оружия;

г) разряжение оружия в тире.

7. К основным физическим приемам самообороны без оружия относятся:

**а) удары, броски;**

б) маскировка;

в) искусство убеждать;

г) умение стрелять.

8. При удушении противника происходит перекрытие:

а) дыхательных путей;

**б) дыхательных, кровеносных, нервных путей;**

в) сенсорных точек;

г) вестибулярного аппарата.

9. При самообороне необходимо наносить удары:

а) по голове;

б) по рукам;

в) по ногам;

**г) по уязвимым местам.**

10. Наиболее эффективны:

**а) комбинации и серии приемов;**

б) точные удары руками;

в) удары ногами в голову;

г) защитные движения.

11. При нападении с ножом, в первую очередь необходимо:

а) нанести удар первым в голову (пах);

б) уйти с направления удара;

в) схватить руку с ножом;

**г) возможны все выше перечисленные варианты.**

12. В каком году появилось определение «самбо» в нашей стране:

а) 1917 год;

**б) 1927 год;**

в) 1941 год;

г) 1971 год.

13. Для чего изначально создавалась система самбо:

а) для обучения в революционеров;

б) для обучения учащихся школ II ступени и ФЗУ;

в) для обучения учащихся в ОСОАВИАХИМе;

**г) для подготовки бойцов РККА и НКВД.**

14. В каком году самбо признано международным видом спорта:

а) 1945 год;

б) 1954 год;

**в) 1966 год;**

г) 1980 год.

15. В каком году Коллегия Госкомспорта России признала самбо национальным видом спорта:

а) 1991 год;

б) 1994 год;

в) 1998 год;

**г) 2003 год.**

16. Ступор это:

**а) психологическое состояние, при котором реакция замедляется;**

б) психологическое состояние, при котором реакция быстрая;

в) бессознательное состояние;

г) замешательство.

17. Аффект это:

а) психологическое состояние, при котором реакция замедляется;

**б) психологическое состояние, при котором реакция быстрая, но бессознательная;**

в) эффектные удары;

г) эффективная оборона.

18. При подготовке к самообороне необходимо:

а) теоретически готовиться;

б) практически готовится;

**в) сочетать теорию и практику;**

г) хорошо выспаться.

19 Наиболее уязвимое место на теле мужчины:

а) лоб;

б) колено;

в) область живота;

**г) область паха.**

20. При нападении собаки, желательно:

**а) укрыться в безопасном месте;**

б) звать на помощь;

в) вызвать полицию;

г) вступить в драку с ней.

21. Эффективная защита от удара сбоку в голову:

а) нырок;

б) оттяжка;

в) блокирование;

**г) любой из вариантов, в зависимости от ситуации.**

22. Принципы, на которых основаны болевые приемы:

а) выкручивание сустава;

б) сгибание сустава в направлении противоположном естественному сгибу;

в) сдавливание мягких тканей;

**г) все варианты.**

23. Идеальное завершение атаки:

а) удушающий прием;

б) болевой прием;

в) акцентированный нокаутирующий удар;

**г) все варианты.**

24. Какие действия запрещены в учебной схватке (бою) с партнером:

а) удар в глаза;

б) удар в пах;

в) удар головой в лицо;

**г) все варианты.**

25. При неудачном выполнении броска, чтобы не приземлиться на голову, по правилам самостраховки рекомендуется:

а) поставить руку;

б) зацепиться за партнера;

**в) сгруппироваться и постараться приземлиться на спину с последующим перекатом;**

г) напрячь мышцы шеи и приземлиться на лоб.

26. По правилам безопасности на занятиях по самообороне во время выполнения броска запрещается:

а) отрывать партнера от опоры;

**б) падать на партнера;**

в) выполнять захват туловища и руки одновременно;

г) выполнять захват двух ног.

27. По правилам безопасности на занятиях по самообороне рекомендуется:

а) начинать комбинацию приемов от центра ковра, подальше от его окончания;

б) выполнять приемы дальше от стен;

в) выполнять приемы дальше от других занимающихся;

**г) все варианты.**

28. При выполнении болевого приема, если положение тела не позволяет дать сигнал о сдаче партнеру похлопыванием по нему (не дотянуться) рекомендуется:

а) сказать об этом руководителю занятия (окружающим);

б) громко кричать;

в) терпеть, напрягая мышцы, пока партнер сам не поймет;

**г) выполнять громкие и четкие похлопывания по ковру.**

29. Если драка неизбежна и нет возможности ретироваться, рекомендуется:

а) ударить первым;

б) попробовать показать, что ты круче и сильнее;

в) угрожать и даже оскорбить его (их);

**г) приготовиться морально и физически к ответным действиям.**

30. Если есть возможность избежать конфликта (драки), специалисты в области обороны рекомендуют:

а) уйти;

б) активно вступить в конфликт;

**в) действовать в зависимости от обстановки, условий, причин, помня о законности;**

г) позвать на помощь.

31. Какой из видов единоборств наиболее эффективен в драке:

а) бокс;

б) борьба;

в) дзюдо;

**г) вид не имеет значения, имеет значение умение эффективно применить свои навыки в экстремальной ситуации.**

32. Какие умения и навыки наиболее эффективны в драке:

а) из айкидо;

б) из капуэйро;

в) из ушу;

**г) из единоборств смешанного стиля.**

33. Для снижения раздражительности, порыва агрессии, конфликтности в ответ на негативные действия окружающих, психологами рекомендуется:

а) сделать 10 плавных вдохов и выдохов, успокаивая себя;

б) отвлечься и вспомнить приятный случай из жизни;

в) выпить воды и посмотрев в зеркало, просто улыбнуться;

**г) возможны все варианты.**

34. Основоположником панкратиона по приданиям и легендам считается:

а) Сократ;

**б) Тесей;**

в) Брюс Ли;

г) Ахиллес.

35. Наиболее яркие представители самбо в мире:

а) А. Карелин, М. Мамиашвили;

б) Б. Сайтиев, А. Таймазов;

**в) Ф. Емельяненко, О. Тактаров;**

г) А. Емельяненко, Х. Нурмагамедов.

36. Применение автомобиля в качестве средства самообороны:

**а) не снимает ответственности за превышение пределов необходимой обороны;**

б) в какой-то степени оправдывает действия с превышением пределов необходимой обороны;

в) ужесточает ответственность за превышение пределов необходимой обороны;

г) в законе не прописано.

37. Если вас сбили с ног и бьют ногами несколько человек (5), специалисты в области самообороны рекомендуют:

а) попробовать встать и начать ответные действия;

б) уползая, начать звать на помощь;

в) наносить удары в ответ, находясь в положении лежа на спине;

**г) сгруппироваться лежа на спине, по возможности защищая жизненно важные органы и немного передвигаться, усложняя нанесение прицельных ударов.**

38. Чем отличаются защитные действия «подставка» и «блок»:

а) применением вспомогательных предметов;

**б) расстоянием между рукой и головой;**

в) качеством материала;

г) все варианты подходят.

39. Защитная капа при ударах в голову позволяет:

а) не прикусить язык;

**б) не расколоть зубы друг об друга;**

в) не выбить челюсть;

г) лучше дышать.

40. Для защиты костей, суставов, связок кисти руки при ударах используют:

а) кожаные накладки;

б) шингарды;

в) мазь;

**г) бинт.**

## 4.1 Практические тестовые задания по самообороне без оружия

Формирование двигательных умений и навыков является одной из основных задач учебной дисциплины, поэтому контроль в данном разделе является важным звеном системы образования по самообороне. Данная область знаний это именно та область деятельности человека, в которой одни только теоретические знания не стоят ничего. Процесс, в котором один человек защищается от нападения другого человека, чтобы сохранить, честь, здоровье и жизнь, является практическим и самым реальным в жизни. Это та ситуация, где обороняющийся человек должен проявлять максимальную активность, при этом эта двигательная активность должна быть максимально эффективной. Это достигается тренировкой, когда некоторые двигательные действия отрабатываются до автоматизма. Потому что ситуации, связанные с самообороной носят экстремальный и неожиданный характер, когда на обдумывание дальнейших двигательных действий и принятие решение нет времени. Здесь психологическая, техническая, тактическая и физическая подготовка выступают единым фронтом.

Тесты:

1. Удары руками прямо по снаряду (боксерской «груше») в течении 30 секунд:
  - а) меньше 25 ударов – неудовлетворительно;
  - б) 25-30 ударов – удовлетворительно;
  - в) 31-35 ударов – хорошо;
  - г) 36 ударов и выше – отлично.
2. Удары руками сбоку по снаряду («груше») в течении 30 секунд:
  - а) меньше 20 ударов – неудовлетворительно;
  - б) 20-25 ударов – удовлетворительно;
  - в) 26-30 ударов – хорошо;
  - г) 30 ударов и выше – отлично.
3. Удары руками снизу по снаряду («груше») в течении 30 секунд:
  - а) меньше 25 ударов – неудовлетворительно;



б) 25-30 ударов – удовлетворительно;

в) 31-35 ударов – хорошо;

г) 36 ударов и выше – отлично.

4. Удары одной ногой сбоку по снаряду («груше») в течении 30 секунд:

а) меньше 20 ударов – неудовлетворительно;

б) 20-25 ударов – удовлетворительно;

в) 26-30 ударов – хорошо;

г) 30 ударов и выше – отлично.

5. Удары ногами поочередно сбоку по снаряду («груше») в течении 30 секунд:

а) меньше 18 ударов – неудовлетворительно;

б) 19-22 ударов – удовлетворительно;

в) 23-25 ударов – хорошо;

г) 26 ударов и выше – отлично.

6. Удары одной ногой прямо по снаряду («груше») в течении 30 секунд:

а) меньше 20 ударов – неудовлетворительно;

б) 20-25 ударов – удовлетворительно;

в) 26-30 ударов – хорошо;

г) 30 ударов и выше – отлично.

7. Удары ногами прямо поочередно по снаряду («груше») в течении 30 секунд:

а) меньше 18 ударов – неудовлетворительно;

б) 19-22 ударов – удовлетворительно;

в) 23-25 ударов – хорошо;

г) 26 ударов и выше – отлично.

8. Удары коленом поочередно по снаряду («груше») в течении 30 секунд:

а) меньше 20 ударов – неудовлетворительно;

б) 20-25 ударов – удовлетворительно;

в) 26-30 ударов – хорошо;

г) 30 ударов и выше – отлично.

9. Комбинация ударов по лапам в парах: 2 удара поочередно прямо, 2 удара поочередно сбоку, 2 удара поочередно снизу в течении 30 секунд:

- а) меньше 8 полных комбинаций – неудовлетворительно;
- б) 9 полных комбинаций – удовлетворительно;
- в) 10 полных комбинаций – хорошо;
- г) 11 полных комбинаций и выше – отлично.

10. Комбинация ударов по лапам в парах: 2 удара ногами поочередно сбоку, 2 удара поочередно прямо, 2 удара поочередно сбоку, 2 удара поочередно снизу, удар коленом в течении 30 секунд:

- а) меньше 4 полных комбинаций – неудовлетворительно;
- б) 5 полных комбинаций – удовлетворительно;
- в) 6 полных комбинаций – хорошо;
- г) 7 полных комбинаций и выше – отлично.

11. Броски чучела в течении 30 секунд:

- а) меньше 20 бросков – неудовлетворительно;
- б) 20-25 бросков – удовлетворительно;
- в) 26-30 бросков – хорошо;
- г) 30 бросков и выше – отлично.

12. Уклоны от ударов прямо (в парах) в течении 30 секунд:

- а) меньше 20 уклонов – неудовлетворительно;
- б) 20-25 уклонов – удовлетворительно;
- в) 26-30 уклонов – хорошо;
- г) 30 уклонов и выше – отлично.

13. Нырки от ударов сбоку (в парах) в течении 30 секунд:

- а) меньше 20 нырков – неудовлетворительно;
- б) 20-25 нырков – удовлетворительно;
- в) 26-30 нырков – хорошо;
- г) 30 нырков и выше – отлично.

## 5 Тесты по медицинским основы самообороны

Процесс самообороны неминуемо связан с нанесением ущерба, который выражается в травмах, которые могут быть нанесены обоюдно обеими сторонами конфликта. Помимо мелких травм: ушибы, ссадины, гематомы; результатом драки могут стать переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок, сотрясение внутренних органов, внутренние и внешние кровотечения, болевой шок, потеря сознания, остановка дыхания и сердцебиения. В связи с этим будущий сотрудник правоохранительных органов (и любой человек) должен знать основы оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Тесты:

1. Доврачебная помощь пострадавшему – это:

а) целенаправленный медицинский акт оказания помощи пострадавшему;

**б) комплекс неотложных мероприятий по оказанию помощи пострадавшему человеку, направленных на поддержание его жизни и здоровья до оказания квалифицированной медицинской помощи;**

в) перенести пострадавшего в безопасное место и вызвать скорую медицинскую помощь;

г) спасти жизнь пострадавшему.

2. Признаки жизни это:

а) наличие пульса, сердцебиения;

б) наличие цикла дыхания;

в) наличие реакции зрачков на свет;

**г) все выше перечисленное.**

3. Граждане при оказании доврачебной помощи делают:

а) прямой массаж сердца;

б) дистанционный массаж сердца;

**в) непрямой массаж сердца;**

г) сдавливающий массаж сердца.

4. Искусственное дыхание граждане выполняют в различных вариантах в зависимости от ситуации:

- а) поднимая руки вверх пострадавшего;
- б) изо рта в рот и изо рта в нос;
- в) раздувая воздух над пострадавшим;
- г) **ответ «а» и «б».**

5. Можно ли обрабатывать непосредственно рану (поврежденный участок плоти) йодом:

- а) да;
- б) да, если ничего больше нет;
- в) **нет;**
- г) да, разбавив водой.

6. Можно ли извлекать посторонний предмет из тела пострадавшего при оказании доврачебной помощи:

- а) обязательно;
- б) да, но очень осторожно;
- в) **нет;**
- г) да, если в голове.

7. При явном вывихе необходимо:

а) любыми способами быстрее, не теряя времени, доставить пострадавшего в больницу

б) попытаться вставить кости обратно в сустав, только осторожно, чтобы человек не мучился;

в) **обездвижить поврежденный сустав;**

г) плотно перевязать повязкой.

8. Из пулевого отверстия в животе обильно вытекает кровь, рекомендуется:

а) **заткнуть отверстие пальцем;**

б) сгруппироваться;

в) лечь горизонтально;

г) возможны все варианты.

9. При попадании на лицо жидкости из газового баллончика, что эффективнее облегчает боль и жжение:

- а) вода;
- б) газировка;
- в) молоко;**
- г) рассол.

10. После нападения на вас, у вас головокружение, головная боль, тошнота и рвота, вам необходимо:

- а) выпить воды, лечь и постараться заснуть;
- б) обратиться к врачу, т.к. это признаки сотрясения мозга;**
- в) выпить лекарственные средства от болей в голове и рвоты;
- г) забинтовать голову тугой повязкой.

11. После нападения на вас, посторонний предмет остался торчать у вас из брюшной полости, рекомендуется:

- а) осторожно извлечь его самостоятельно и вызвать скорую мед. помощь;
- б) обработать рану вокруг йодом, чтобы не было заражения и вызвать скорую мед. помощь;
- в) вызвать скорую мед. помощь и ждать не извлекая предмета из живота;**
- г) возможны все варианты.

12. Для уменьшения последствий гематомы на лице, вызванной ударом, необходимо сразу:

- а) растереть место удара;
- б) намазать мазью;
- в) идти в баню;
- г) приложить пакет со льдом.**

## **5.1 Практические тестовые задания по медицинским основам самообороны**

Данные тестовые задания также помогают представить степень повреждений и психологически, насколько возможно, подготовиться к оказанию помощи в реальной обстановке.

Тесты:

1. Переноска пострадавшего на спине на 100 м:

- а) больше 55 секунд – неудовлетворительно;
- б) 45 секунд – удовлетворительно;
- в) 35 секунд – хорошо;
- г) меньше 35 секунд – отлично.

2. Переноска пострадавшего в положении сидя в парах на 100 м:

- а) больше 1 минуты – неудовлетворительно;
- б) 50 секунд – удовлетворительно;
- в) 40 секунд – хорошо;
- г) меньше 40 секунд – отлично.

3. Переноска пострадавшего в парах на носилках на 100 м:

- а) больше 55 секунд – неудовлетворительно;
- б) 45 секунд – удовлетворительно;
- в) 35 секунд – хорошо;
- г) меньше 35 секунд – отлично.

4. Переноска пострадавшего вчетвером на носилках на 100 м:

- а) больше 55 секунд – неудовлетворительно;
- б) 45 секунд – удовлетворительно;
- в) 35 секунд – хорошо;
- г) меньше 35 секунд – отлично.

## 6 Тесты по самообороне в особых условиях

Одной из компетенций, которую должен сформировать процесс освоения рабочей программы по «Самообороне, ее правовым основам и методике ее применения», является общекультурная компетенция (ОК-6): «способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния». Данная компетенция формируется, в том числе, и при освоении раздела, связанного с применением знаний, умений и навыков самообороны в особых условиях (в условиях военного положения и чрезвычайной ситуации. Изучение данного раздела способствует укреплению и совершенствованию знаний и умений, а также позволяют будущим сотрудникам правоохранительных органов подготовиться психологически в трудностям возникающим в работе в особых условиях.

Тесты:

1. При нахождении в заложниках у террористов:

- а) попытаться овладеть их оружием и уничтожить их;
- б) показать всем своим видом, что их не боятся и призирают;
- в) выполнять требования;**
- г) не разговаривать с ними.

2. При штурме помещений, в которых террористы удерживают заложников, заложникам рекомендуется:

- а) бежать на встречу бойца спецподразделений;
- б) лечь на пол с руками за голову;**
- в) помочь штурмующим;
- г) стоять с руками вверх.

3. При самообороне в условиях военного положения:

- а) знать устройство и правила применения оружия;
- б) обеспечить отличительные признаки своего отряда самообороны;

в) обеспечить охранение и взаимодействие;

г) **все перечисленное выше.**

4. Перед тем как зайти в помещение необходимо:

а) **бросить гранату и войти со стрельбой после разрыва гранаты;**

б) предупредить о штурме;

в) предложить сдаться;

г) ждать пока противник выйдет сам.

5. Что больше взять с собой в бой в составе подразделения самообороны в условиях военного времени:

а) еды;

б) теплых вещей;

в) **патронов и воды;**

г) медикаментов.

6. При применении оружия массового поражения, наиболее эффективны для продолжения самообороны:

а) лечь на землю;

б) убежать на большое расстояние;

в) **ОЗК и противогаз;**

г) марлевая повязка.

### **6.1 Практические тестовые задания по самообороне в особых условиях**

Практические тестовые знания по самообороне в особых условиях позволят преподавателю на практике оценить степень усвоения теоретических знаний студентами. Неотъемлемым условием организации тестирования студентов по данному разделу является обеспечение безопасности.

Тесты:

1. Стрельба из пневматического (газового) пистолета на расстоянии 5 м:



- а) попадание в окружность диаметром 50 см – удовлетворительно;
  - б) не попадание в окружность диаметром 50 см – не удовлетворительно.
2. Разборка макета пистолета ПМ (газового):
- а) 8 секунд – удовлетворительно;
  - б) больше 8 секунд – не удовлетворительно.
3. Сборка макета пистолета ПМ (газового):
- а) 15 секунд – удовлетворительно;
  - б) больше 15 секунд – не удовлетворительно.
4. Разборка макета автомата АК:
- а) 20 секунд – удовлетворительно;
  - б) больше 20 секунд – не удовлетворительно.
5. Сборка макета автомата АК:
- а) 30 секунд – удовлетворительно;
  - б) больше 30 секунд – не удовлетворительно.
6. Снаряжение магазина АК, 30 патронов:
- а) 1 минута – удовлетворительно;
  - б) больше 1 минуты – не удовлетворительно.
7. Одевание противогаза:
- а) 5 секунд – удовлетворительно;
  - б) больше 5 секунд – не удовлетворительно.
8. Одевание ОЗК:
- а) 2 минуты – удовлетворительно;
  - б) больше 2 минут – не удовлетворительно.
9. Переползание 40 м:
- а) 55 секунд – удовлетворительно;
  - б) больше 55 секунд – не удовлетворительно.
10. Преодоление полосы препятствий 400 м:
- а) 4 минуты – удовлетворительно;
  - б) больше 4 минут – не удовлетворительно.
11. Преодоление полосы препятствий 400 м с автоматом за спиной:

а) 4 минуты – удовлетворительно;

б) больше 4 минут – не удовлетворительно.

12. Стрельба из пневматического (газового) пистолета на расстоянии 5 м в противогазе и ОЗК:

а) попадание в окружность диаметром 80 см – удовлетворительно;

б) не попадание в окружность диаметром 80 см – не удовлетворительно.

13. Разборка макета пистолета ПМ (газового) в противогазе и ОЗК:

а) 13 секунд – удовлетворительно;

б) больше 13 секунд – не удовлетворительно.

14. Сборка макета пистолета ПМ (газового) в противогазе и ОЗК:

а) 25 секунд – удовлетворительно;

б) больше 25 секунд – не удовлетворительно.

15. Разборка макета автомата АК в противогазе и ОЗК:

а) 30 секунд – удовлетворительно;

б) больше 30 секунд – не удовлетворительно.

16. Сборка макета автомата АК в противогазе и ОЗК:

а) 40 секунд – удовлетворительно;

б) больше 40 секунд – не удовлетворительно.

17. снаряжение магазина АК, 30 патронов в противогазе и ОЗК:

а) 1 минута 30 секунд – удовлетворительно;

б) больше 1 минуты 30 секунд – не удовлетворительно

18. Удары руками прямо по снаряду («груше») в течении 30 секунд в противогазе и ОЗК:

а) меньше 20 ударов – неудовлетворительно;

б) больше 20 ударов – удовлетворительно;

19. Удары ногами поочередно сбоку по снаряду («груше») в течении 30 секунд в противогазе и ОЗК:

а) меньше 15 ударов – неудовлетворительно;

б) больше 15 ударов – удовлетворительно;

20. Броски чучела в течении 30 секунд в противогазе и ОЗК:

- а) меньше 15 бросков – неудовлетворительно;
- б) больше 15 бросков – удовлетворительно;

## **7. Оценка физической подготовки студентов на занятиях по самообороне**

Физическая подготовка обороняющегося также важна, как и техническая, тактическая и психологическая. Трудно произвести весь спектр действий по самозащите без хорошей физической подготовки, поэтому физической подготовленности студентов при изучении основ самообороны уделяется большое внимание.

Существует множество тестов по физической подготовке. Автор предлагает ряд тестовых заданий по физической подготовке с использованием гирь как спортивного инвентаря. Несмотря на кажущуюся простоту и однообразие гирь, физические упражнения с применением гирь отличаются разносторонним одновременным воздействием на разные части тела. Это сложные двигательные действия, осуществляемые в нескольких плоскостях, требующих сочетания силы, координации движения, гибкости и внимания, также они наиболее оптимально подходят для оценки физической подготовленности человека в сфере самообороны.

Все тестовые задания выполняются с гирей весом 16 кг (юноши) и 10-12 кг (девушки). В случае низкой физической подготовленности студента могут использоваться гантели весом 5-6 кг.

## 7.1 Тестовые задания комплексного воздействия с гирями

Комплексные контрольные физические упражнения оценивают физическую готовность различных мышечных групп одновременно.

Тестовые задания комплексного действия:

1. Одним из таких упражнений является наклон из положения стойка ноги врозь гиря наверху. При выполнении данного упражнения необходимо наклониться вперед до касания рукой пола, удерживая гирю наверху. Встать обратно в стойку гиря наверху. Время выполнения 1 минута. Оценка: «зачтено» – 20 повторений, «не зачтено» – менее 20 повторений.

2. Рывок двух гирь. Это упражнение развивает те же мышцы, что и рывок одной гири, но он более сложен в исполнении и оказывает более значительную нагрузку. Время выполнения 1 минута. Оценка: «зачтено» – 15 повторений, «не зачтено» – менее 15 повторений.

3. Жим гирь с разгибанием ног из положения присед с гирями на груди, в положение стойка гири вверху. Упражнение оказывает воздействие сразу на группу мышц верхнего плечевого пояса, рук, спины, груди, ног, дыхательные мышцы. Сложное в координационном плане упражнение, развивает силу удара руками. Время выполнения 1 минута. Оценка: «зачтено» – 15 повторений, «не зачтено» – менее 15 повторений.

4. Перекладывание гири с левого плеча на правое и обратно с поворотом туловища. В этом упражнении гиря удерживается кистями, но не крепко для того чтобы дужка вращалась вокруг своей оси. Упражнение развивает мышцы, необходимые для силы удара руками сбоку. Время выполнения 1 минута. Оценка: «зачтено» – 25 повторений, «не зачтено» – менее 25 повторений.

5. Одним из самых простых из этой группы упражнений является ходьба с гирями. Но, не смотря на свою простоту, хорошую нагрузку получают икроножные мышцы, необходимые для ударов ногами и коленом, а также кисти рук для

выполнения хорошего захвата. Оценка: «зачтено» – 200 м, «не зачтено» – менее 200 м.

6. Более сложным упражнением являются выпады с гирями с одновременным сгибанием рук. Выпады осуществляются поочередно левой и правой ногой и нагрузку получают не только мышцы ног, но и сгибатели рук, необходимые для хорошего захвата соперника в борьбе. Выполняется несколько фиксированных отрезков, можно идти в одну сторону, а потом обратно. Также в этом упражнении незначительную нагрузку получают мышцы спины, необходимые для борьбы в партере при удержании сверху. Оценка: «зачтено» – 40 м, «не зачтено» – менее 40 м.

7. В следующем упражнении добавляется жим гирь из положения выпад левой (правой) гири на груди. В данном упражнении к работе подключаются разгибатели плеча и незначительную нагрузку получают мышцы шеи. Оценка: «зачтено» – 30 м, «не зачтено» – менее 30 м.

8. Выпады со сгибанием и жимом одной гири являются не менее сложным в координационном отношении физическим упражнением. Это упражнение выполняется с одной гирей, которое жестко удерживается в руках. Упражнение выполняется строго в следующей последовательности: сгибание, выпад, жим, стойка и т.д. Оценка: «зачтено» – 30 м, «не зачтено» – менее 30 м.

9. Сгибание руки и жим гири вверх дном. В этом упражнении важно четко контролировать кисть, контролируя равновесие гири и не допускать ее срыва с жесткого хвата. Развиваются мышцы кисти и предплечья, необходимые для хороших захватов. Время выполнения 1 минута. Оценка: «зачтено» – 10 повторений, «не зачтено» – менее 10 повторений.

10. Разноименные рывки гирь являются одним из самых сложных комплексных физических упражнений с гирями. Оценка: «зачтено» – 10 повторений, «не зачтено» – менее 10 повторений.

11. Подъем в стойку гиря наверху из положения лежа гиря вперед (по отношению к туловищу). Упражнение выполняется плавно, без спешки. В этой работе задействованы практически все группы скелетных мышц, необходимых для

борьбы в партере. Данное упражнение может выполняться с различными вариациями. Оценка: «зачтено» – 1 повторение, «не зачтено» – менее 1 повторения.

## **7.2 Тестовые задания серийного характера с гирями**

Основная особенность серийных физических упражнений с гирями заключается в том, что необходимо выполнить несколько упражнений (серия) с несколькими повторениями подряд без пауз для отдыха. Как правило, это 4-10 упражнений, которые выполняются в определенной последовательности с 10-20 количеством повторов. После серии идет перерыв для отдыха и потом выполняется эта же серия еще раз (2-4 раза), либо выполняется новая серия упражнений. В зависимости от образовательных задач сама серия может выполняться, также как и упражнения в ней, несколько раз без перерыва на отдых (2-3 раза).

Серийное выполнение упражнений с гирями является достаточно сложным и делается подготовленными студентами, которые в совершенстве знают каждое выполняемое ими упражнение. Но, несмотря на физическую и техническую подготовленность студента к серийному выполнению упражнений с гирями, необходимо внимательно относиться к соблюдению требований безопасности.

Как правило, эти упражнения направлены на комплексное развитие различных групп мышц и направлены на развитие силовой выносливости, необходимой для ведения продолжительной схватки с соперником. В редких случаях упражнения в серии могут быть специально подобраны для развития определенных частей тела. Упражнения развивающие функциональную готовность к схватке (рукопашному бою) имеет большое значение для будущего сотрудника правоохранительных органов.

Автор предлагает несколько вариантов серийных тестовых заданий с гирями, но при этом упражнения в предлагаемых сериях могут меняться в зависимости от

индивидуальных особенностей и решаемых образовательных задач по контролю сформированности тех или иных двигательных умений и навыков, физических качеств. Римскими цифрами будут прописаны варианты серийных упражнений, а арабскими цифрами будут прописаны отдельные упражнения в серии. Контрольное тестовое задание выполняется 1 раз без ограничения времени, но без необоснованных пауз и остановок.

Вначале мы представим серийные тестовые задания с одной гирей.

#### I. Вариант.

1. Круговые движения вокруг туловища (10 оборотов влево и 10 оборотов вправо).

2. Продольные махи вперед без перехвата (10 повторов на левой руке и 10 повторов на правой).

3. Рывок гири (10 повторений правой и 10 левой рукой).

4. Поднимание гири из положения, стоя согнувшись, (гиря у пола, но не касается его), движение вверх через постановку на плечо (10 левой и 10 правой рукой).

5. Рывок гири с последующим приседанием с гирей наверху (10 с левой руки и 10 с правой).

6. Наклон вперед гиря за головой (10 повторений).

#### II. Вариант.

1. Подъем гири вверх дном из стойки, с удержанием ее за дужку (10 левой рукой и 10 правой).

2. Разгибание спины с подъемом гири вверх (10 повторений).

3. Наклон из положения, стоя ноги врозь, гиря вверху (10 с касанием пола правой рукой и 10 левой).

4. Присед с гирей на груди (10 повторов).

5. Перебрасывание гири с одной ладони на другую (20 повторений).

6. Перекладывание гири влево и вправо из седа углом (20 повторений).

#### III. Вариант.

1. Поперечные перемахи с поочередным перехватом гири (10 влево, 10 вправо).

2. Жим гири в стойке (10 повторений левой и 10 правой рукой).

3. Рывок гири (10 левой и 10 правой).

4. Присед (полуприсед) на левой (правой) из положения широкая стойка ноги врозь, гиря за головой (10 на левой и 10 на правой).

5. Подъем в стойку гиря наверху из положения лежа гиря вперед (5 раз на левой руке и 5 на правой).

6. Круговые движения вокруг головы (10 влево и 10 вправо).

#### IV. Вариант.

1. Круговые движения вокруг туловища (10 оборотов влево и 10 вправо).

2. Поочередные вертикальные круговые движения слева и справа, хватом двумя руками (20 повторений).

3. Наклон вперед гиря за головой (15 повторений).

4. Сгибание левой (правой) руки из положения стоя согнувшись, с опорой правой (левой) рукой на правое колено (10 левой рукой и 10 правой).

5. Жим гири в стойке (10 левой и 10 правой рукой).

6. Присед гиря за головой (15 повторений).

#### V. Вариант.

1. Сгибание левой (правой) руки в стойке (10 на левой руке и 10 на правой).

2. Разгибание рук из-за головы (12 повторений).

3. Поднимание гири вперед (10 повторений).

4. Присед на левой (правой), гиря за головой (8 на левой и 8 на правой ноге).

5. Подъем гири сбоку (10 левой рукой и 10 правой).

6. Вертикальные круговые движения левой (правой) рукой (10 левой и 10 правой).

#### VI. Вариант.

1. Перебрасывание гири с левой ладони на правую поочередно (20 повторений).

2. Жим гири в стойке (10 левой и 10 правой рукой).



3. Перекладывание гири с левого плеча на правое (20 повторений).

4. Присед на левой (правой) гиря на груди (8-10 на левой ноге и 8-10 на правой).

5. Подъем в стойку гиря на верху из положения лежа гиря вперед (8 повторений).

6. Рывок гири (10 левой рукой и 10 правой).

#### VII. Вариант.

1. Толчок гири левой, а потом правой рукой (по 10-12 повторений).

2. Рывок гири (10-12 левой рукой и 10-12 правой).

3. Жим гири в стойке (10-12 левой и 10-12 правой рукой).

4. Присед на левой (правой) гиря на груди (10 на левой ноге и 10 на правой).

5. Поднимание гири спереди (12-15 повторений).

6. Разгибание спины с подъемом гири вверх (10-12 повторений).

#### VIII. Вариант.

1. Наклон вперед с гирей за головой (15 повторений).

2. Присед с гирей за головой (15 повторений).

3. Повороты в стороны поочередно с гирей за головой (40 повторений).

4. Присед (полуприсед) на левой (правой) из положения широкая стойка ноги врозь, гиря за головой (10 на левой и 10 на правой).

5. Круговые движения вокруг головы (10 влево и 10 вправо).

6. Перекладывание гири влево и вправо из седа углом (20 повторений).

#### IX. Вариант.

1. Сгибание руки и жим гири вверх дном (8 на левой и 8 на правой руке).

2. Круговые движения вокруг туловища (12 влево и 12 вправо).

3. Продольное жонглирование с одним оборотом (12-15 повторений).

4. Присед на левой (правой) гиря на груди (10 на левой ноге и 10 на правой).

5. Поперечное жонглирование с одним оборотом (12-15 повторений).

6. Круговые движения вокруг головы (10 влево и 10 вправо).

Следующий вариант направлен на развитие только рук и верхнего плечевого пояса.

#### Х. Вариант.

1. Жим гири вверх дном (10 левой и 10 правой рукой).
2. Сгибание левой (правой) руки в стойке (10 на левой руке и 10 на правой).
3. Поднимание гири вперед (10-12 повторений).
4. Разгибание рук из-за головы (10-15 повторений).
5. Подъем гири сбоку (12-14 повторений левой рукой и 12-14 правой).
6. Сгибание левой (правой) руки из положения стоя согнувшись, с опорой правой (левой) рукой на правое колено (10-12 левой рукой и 10-12 правой).

Упражнения в варианте XI подобраны для развития мышц ног.

#### XI. Вариант.

1. Присед с гирей за головой (15 повторений)
2. Присед на левой (правой) гиря на груди (10 на левой ноге и 10 на правой).
3. Разгибание ног из упора на гирю сидя хватом двумя руками и подъемом вверх (15 повторений).
4. Присед (полуприсед) на левой (правой) из положения широкая стойка ноги врозь, гиря за головой (10 на левой и 10 на правой).
5. Подъем на носках гиря за головой (20 повторений).
6. Выпады вперед поочередно гиря за головой (20 повторений).

Вариант XII направлен на развитие мышц ног и спины.

#### XII. Вариант.

1. Сгибание туловища с гирей из положения лежа (ноги зафиксированы) гиря на груди (15-20 повторений).
2. Разгибание туловища с гирей на тренажере (10-15 повторений).
3. Перекладывание гири влево и вправо из седа углом (20 повторений).
4. Выпады влево и вправо поочередно гиря за головой (20 повторений).
5. Подъем в стойку гиря наверху из положения лежа гиря вперед (8-10 повторений).
6. Продольное жонглирование с одним оборотом (20 повторений).

Также есть серийные тестовые задания с двумя гирями.

#### XIII. Вариант.

1. Сгибание рук в стойке (10-12 повторений).
2. Жим гирь в стойке (10-12 повторений).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях (15 повторений).
4. Сгибание рук из положения стоя согнувшись (12-15 повторений).
5. Разгибание ног из приседа (15-20 повторений).
6. Рывок двух гирь (10-12 повторений).

#### XIV. Вариант.

1. Жим гирь в стойке (10-12 повторений).
2. Разгибание стоп (20-30 повторений).
3. Жим гирь с разгибанием ног (10 повторений).
4. Разгибание спины из положения стоя согнувшись (10-15 повторений).
5. Разноименный рывок гирь (10 повторений).
6. Подъем верхнего плечевого пояса в стойке (20 повторений).

#### XV. Вариант.

1. Сгибание рук в стойке (15 повторений).
2. Жим гирь в стойке (15 повторений).
3. Одноименный рывок гирь (12 повторений).
4. Разноименный рывок гирь (10 повторений).
5. Разгибание ног из приседа с подъемом гирь на грудь и последующим жимом гирь из стойки (10 повторений).
6. Выпрыгивания из приседа (10 повторений).

Серийные упражнения с гирями могут делаться и в движении. В представленных вариантах упражнения выполняются отрезками по 12-16 м.

#### XVI. Вариант.

1. Ходьба с гирями (1 отрезок).
2. Выпады со сгибанием рук (1 отрезок).
3. Выпады со сгибанием рук и жимом гирь (1 отрезок).

#### XVII. Вариант.

1. Ходьба с гирями с подъемом на носок (1 отрезок).
2. Выпады (1 отрезок).

3. Выпады гири на груди с приседом после приставления ноги и последующим подъемом гири вверх (1 отрезок).

Серия упражнений в движении с одной гирей.

XVIII. Вариант.

1. Ходьба с гирей за головой с поворотом влево и вправо (1 отрезок).

2. Выпады со сгибанием и жимом одной гири (1 отрезок).

3. Ходьба с прокладыванием гири с левого плеча на правое (1 отрезок).

## Заключение

Таким образом, данные методические рекомендации помогут преподавателям вузов, осуществляющим образовательный процесс по учебной дисциплине «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения», эффективнее осуществлять контроль знаний, двигательных умений и навыков у студентов университета.

Оптимальное использование теоретических тестов и практических тестовых заданий на занятиях по самообороне позволят значительно повысить качество формирования соответствующих компетенций, образовательный процесс будет проходить на более высоком учебно-методическом уровне. Данный способ контроля позволит значительно сократить драгоценное учебное время и поможет преподавателю быстро и без всяких сложностей получить обратную связь, осуществить анализ усвоения учебного материала, а также вовремя внести необходимые поправки.

Использование тестирования в электронных образовательных информационных системах позволит проводить оценку теоретических знаний студентов дистанционно, а это важно в современных условиях. Современные технологии позволят также дистанционно осуществлять контроль сформированности практических двигательных умений и навыков по самообороне и защите прав.

Высокая эффективность учебно-воспитательного процесса по «Самообороне, ее правовым основам и методике ее применения» позволит внести свой вклад в повышение качества всего высшего профессионального образования в вузе и в целом в стране.

## Список использованных источников

1. Гилазиева, С.Р. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения [Электронный ресурс]: электронный курс в системе Moodle / С. Р. Гилазиева, В. Ю. Зиамбетов; «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: ОГУ. – 2018. – 5 с.
2. Гилазиева, С.Р. Основные приемы самообороны [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательной программе высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова. «Оренбург. гос. ун-т». – 2-е изд., доп. – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 155 с.
3. Гилазиева, С.Р. Использование системы Moodle в изучении дисциплины "Самооборона" [Электронный ресурс] / Холодова Г. Б., Гилазиева С. Р., Михеева Т. М., Симоненков В. С. // Вестник Оренбургского государственного университета, 2019. – № 1. – С. 48-54.
4. Глубокий, В.А. Обоснование действий сотрудников полиции, связанных с защитой от ударов руками, ногами, колюще режущими предметами // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2018. № 2 (31). – С. 85-89.
5. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций: учебное пособие для студентов / В. Ю. Зиамбетов; Изд. 2-ое., дополн. Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2016. – 105 с.: ил. ISBN 978-5-4417-0590-5.
6. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал – 2015. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/127-20621> (дата обращения: 20.07.2015)
7. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны как эффективное средство физического и гражданско-правового воспитания студентов // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал –

2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-21526> (дата обращения: 03.09.2015)

8. Зиамбетов, В.Ю. О необходимости допризывной военной подготовки и военно-патриотического воспитания студентов / В.Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, Вл.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина // Современные проблемы науки и образования. [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-21536> (дата обращения: 04.09.2015)

9. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона в Оренбургском государственном университете / В.Ю. Зиамбетов // Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. – Оренбург: ОГУ, 2015. С. 3202-3206.

10. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие для студентов / В. Ю. Зиамбетов, Вл. Ю. Зиамбетов, В.А. Востриков // Изд-во «Оренбургский гос. пед. ун-т». – Оренбург. 2016. – 100 с.: ил. ISBN 978-5-85859-631-8

11. Зиамбетов, В.Ю. О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы по развитию гибкости у студентов / В.Ю. Зиамбетов // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 10 (часть 1) – С. 136-140.

12. Зиамбетов, В.Ю. Реализация комплексной методики физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе / В.Ю. Зиамбетов, М.В. Малютина // Вестник ОГУ. – 2017. – № 7 (207). – С.19-23.

13. Зиамбетов, В.Ю. Обучение основам самообороны как неотъемлемое условие обеспечения безопасности граждан (на примере студентов вузов) / В.Ю. Зиамбетов // Научно-методический и информационный журнал Вестник НЦ БЖД. – 2017. – № 3(33) – С. 110-117.

14. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов ВУЗов к военной службе как один из эффективных способов повышения качества военной службы и обеспечения

национальной безопасности [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов // Экономические и гуманитарные исследования регионов, 2018. - № 6. - С. 72-76.

15. Зиамбетов, В.Ю. Развитие вестибулярного аппарата студентов с использованием физических упражнений из единоборств [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. – Т. 14, № 1. – С. 191-197.

16. Зиамбетов, В. Ю. Содержательные основы подготовки студентов вузов к военной службе [Электронный ресурс]: монография / В. Ю. Зиамбетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: Университет. – 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-4417-0772-5.

17. Зиамбетов, В.Ю. Применение основ самообороны и рукопашного боя для снижения тревожности студентов / В.Ю. Зиамбетов // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3 (48). – С. 354-358.

18. Зиамбетов, В.Ю. Увеличение силы удара рукой средством упражнений из гиревого спорта на занятиях по самообороне у студентов юридической специальности [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов // Экстремальная деятельность человека. – 2019. – № 3 (53). – С. 18-21.

19. Зиамбетов, В.Ю. Тренировки по оказанию доврачебной помощи как эффективный способ обеспечения безопасности студентов на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов // Вестник НЦ БЖД. – 2019. – № 4 (42). – С. 43-47.

20. Зиамбетов, В.Ю. Опыт моделирования экстремальных ситуаций на занятиях по самообороне со студентами вуза / В. Ю. Зиамбетов // Экстремальная деятельность человека, 2019. – № 4 (54). – С. 82-84.

21. Кан, Л.В. О необходимости систематизации приемов задержания, выбора стратегии обучения и совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников полиции / Л.В. Кан, Х.Б. Ципинов // Вестник Московского университета МВД России. – 2016. № 2. – С. 207-210.



22. Карпова, А.Г. Ситуативная и личностная тревожность у студентов первокурсников при адаптации к экстремальным условиям Якутии / А.Г. Карпова, Н.Г. Борисова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2016. № 4 (26). – С. 48-51.

23. Маслов, А.С. Качественный анализ волновых потерь при измерении силы удара в единоборствах / А.С. Маслов, Г.П. Иванова, А.Г. Биленко, А.М. Симаков, А.В. Павленко, И.В. Косьмин // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф-препод. Составы Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. – 2018. – С. 25-28.

24. Маслов, А.С. Особенности измерения силы удара в единоборствах: сдвигающий и пробивающий удары / А.С. Маслов, Г.П. Иванова, А.Г. Биленко, А.М. Симаков, А.В. Павленко, И.В. Косьмин // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф-препод. Составы Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. – 2018. – С. 28-31.

25. Михеев, С.И. Биомеханические характеристики технических действий самообороны для обучения студентов вуза / С.И. Михеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. № 1 (143). – С. 127-130.

26. Торопов, В.А. Обоснование эффективности приемов рукопашного боя, часто применяемых при выполнении оперативно-служебных задач сотрудников ОВД / В.А. Торопов, Р.Б. Хыбыртов, Е.Е. Новоротов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. № 3 (10). – С. 105-114.

27. Цекунов, С.О. Анализ биомеханики и силы удара с разворота (бекфист) / С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко, В.Г. Кормин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. № 7 (161). – С. 270-272.

28. Штофаст, В.С. Методические приемы увеличения силы ударов руками и возможные последствия применения физической силы / В.С. Штофаст // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей под редакцией С.Н. Баркалова. – Орёл. – 2018. – С. 314-317.

29. Хагай, В.С. Формирование психоэмоциональной устойчивости военнослужащих на основе совершенствования навыков рукопашного боя / В.С. Хагай, Р.В. Стрельников, Б.А. Мхце, А.И. Земляной // Мир науки, культуры, образования. – 2016. № 2 (57). – С. 40-42.