

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
 (ВлГУ)



Проректор  
 по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 21 » 02 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОСНОВЫ ЗАЩИТЫ И САМООБОРОНЫ**  
 (наименование дисциплины)

Специальность подготовки 38.05.01 "Экономическая безопасность"  
 Специализация подготовки" Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"  
 Уровень высшего образования специалитет  
 Форма обучения заочная

Семестр	Трудоём- кость, зач.ед./ час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
10	4/144		8		136	Зачет
11	2/72		4	-	68	Зачет
Итого	6/216		12	-	204	Зачет, зачет

Владимир 2017

## 1. ЦЕЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной целью изучения дисциплины является развитие умения ведения защитных действий без оружия, с использованием подручных средств, в сложных условиях (ограниченное пространство и ограниченное сенсорное восприятие), сформировать навыки действий в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, избегая ущерба для себя и окружающих людей; освоить способы уверенного и осторожного поведения; научиться конкретным приемам действий в опасных ситуациях, в том числе способам поиска помощи; познакомиться с приемами самообороны.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Основы защиты и самообороны» относится к модулю специальной подготовки базовой части учебного плана

Учебный процесс по курсу «Основы защиты и самообороны» организован в виде практических занятий, которые подкрепляются конкретными ситуациями, практикующими упражнениями по всем основным темам курса. Преподавание данного курса ведется в активной, проблемной постановке. Полученные в ходе изучения учебного курса знания и практические навыки позволят применять средства и приемы самозащиты и самообороны в повседневной жизни.

Его изучение предполагает установление и развитие междисциплинарных связей со следующими дисциплинами:

1. физическая культура
2. первая медицинская помощь;
3. специально-тактическая подготовка;
4. огневая подготовка.

Основные положения дисциплины могут быть использованы в практической деятельности выпускника.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на овладение следующей компетенцией:

способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния (ОК-6);

способностью обеспечивать условия защиты ресурсов организации от внешних и внутренних угроз экономической безопасности (ПСК-4)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты

### Знать:

- современные состояния и негативные факторы среды обитания;
- принципы безопасности взаимодействия человека со средой обитания;
- анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации
- о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении

### Уметь

- предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления;
- обеспечивать условия защиты ресурсов организации от внешних и внутренних угроз

### Владеть:

- основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
- средствами и приемами защиты и самообороны
- методами обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов

№ п/п	Тема дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС			КП / КР
1	Биомеханические, анатомио – физиологические и психологические основы самообороны Исторические аспекты зарождения и развития некоторых видов самообороны	10				2			34		1/50%	
2	Особенности выполнения профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время	10				2			34		1/50%	
3	Правовые основы необходимой самообороны и защиты	10				2			34		1/50%	
4	Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время защиты и самообороны	10				2			34		1/50%	
	ИТОГО 10 семестр					8			136		4/50%	
1	Способы освобождения от захватов Защита от ударов руками, ногами	11				2			13		1/50%	
2	Техника защиты от холодного оружия	11							13			
3	Самозащита при угрозе огнестрельным оружием	11							13			

4	Способы взаимопомощи. Техника самозащиты в положении лежа	11						13		
5	Использование подручных предметов для защиты и самообороны.	11			2			16	1/50%	
ИТОГО					4			68	2/50	Зачет
Всего					12			204	6 /50%	Зачет,зачет

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы учебной дисциплины «Основы защиты и самообороны» занятия осуществляется в следующих формах:

- практические занятия
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом во внеурочное время при методическом руководстве;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, в период летних и зимних каникул.

Данные занятия направлены на повышение спортивного мастерства, обеспечение навыками защиты непосредственно себя и окружающих от негативных факторов внешней среды.

Разнообразные формы занятий должны создавать условия, обеспечивающие обучающимся необходимый объем двигательной активности, важной для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий и строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных тем программы. Изучение дисциплины завершается выполнением обучающимися на промежуточной аттестации соответствующих нормативов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Общими дидактическими целями практического и теоретического занятия являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний по конкретным темам учебного курса;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств.

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

#### Перечень вопросов к зачету

1. Система «человек – машина»: структура.
2. Условия сохранения равновесия
3. Правила использования момента инерции в поединке.
4. Волновая организация ударных движений.
5. Кинематические цепи: понятие и виды.
6. Особенности организации трехплоскостной работы и использование сложения скоростей.
7. Принцип «знака вопроса».
8. Двигательные и дистантные рефлексы, и их роль в поединке
9. Болевые точки человеческого тела.
10. Степени свободы и их использование в самообороне.
11. Принципы динамики самозащиты (по А.А.Кадочникову).

13. . Понятие и значение необходимой самообороны согласно уголовному праву.
14. Допустимая продолжительность пребывания людей в зараженной местности.
15. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
16. Организация гражданской обороны на объектах экономики
17. Условия правомерности необходимой самообороны.
18. Способы оптимизации взаимоотношений с занимающимися.
19. Правила освобождения от сковывающих захватов.
20. Особенности освобождения от болевых захватов.
21. Правила защиты от ударов. Рикошет.
22. Принципы контратаки посредством ударных движений.
23. Принцип выбивания оружия.
24. Правила изъятия оружия.
25. Тактика « маятника».

**Владеть приемами и навыками защитных действий по следующим разделам.**

1. Защита от захватов рук.
2. Защита от захватов за горло.
3. Защита от захватов за ноги.
4. Защита от захватов за туловище.
5. Защита от ударов руками.
6. Защита от ударов ногами.
7. Защита от вооруженного нападения (холодное оружие).
8. Защита от угрозы огнестрельным оружием.
9. Самозащита в положении лежа.
10. Использование подручных средств для самозащиты.

**Тематика рефератов**

1. Компоненты системы взаимодействия участников боя.
2. Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
3. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
4. Чрезвычайные ситуации (классификация ЧС по происхождению)
5. ЧС природного характера
6. ЧС техногенного характера
7. Терроризм
8. ЧС военного характера
9. Ядерное оружие
10. Химическое оружие
11. Биологическое оружие
12. ЧС социального характера
13. Устойчивость объектов экономики
14. Защита населения при радиационной опасности
15. Защита населения при химическом загрязнении
16. Средства индивидуальной защиты
17. Средства коллективной защиты
18. Особенности ведения боя колющим предметом.
19. Особенности ведения боя рубящим предметом.
20. Особенности тактики ведения боя холодным оружием.
21. Особенности ведения боя с коротким предметом.
22. Особенности ведения боя с длинным предметом.

## Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение теоретических положений дисциплины, работу с литературой и, как следствие, формирование ответов на следующие вопросы:

- 1 Понятие: специализированное умение – «чувство дистанции».
- 2 Понятие: специализированное умение – «чувство оружия».
- 3 Понятие: специализированное умение – «чувство момента».
- 4 Понятие: специализированное умение – «чувство боя».
- 5 Состав базовых действий.
- 6 Состав ложных действий.
- 7 Компоненты системы во взаимодействиях участников боя.
- 8 Способности, определяющие уровень тактического мышления обучаемых.
- 9 Упражнения и комбинации приемов на развитие памяти и внимания у бойцов.
- 10 Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
- 11 Упражнения и комбинации приемов на совершенствование простых и сложных двигательных реакций.
- 12 Упражнения и комбинации приемов, способствующих формированию специфических умений бойцов, проявляемые в «чувстве боя».
- 13 Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
- 14 Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.
- 15 Средства разрушения намерений противника применением неожиданных действий.
- 16 Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с коротким предметом (25-30 см).
- 17 Упражнения и комбинации приемов по совершенствованию атакующих и защитных действий с коротким предметом (25-30 см).
- 18 Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с длинным предметом (120-150 см).
- 19 Упражнения и комбинации приемов по совершенствованию атакующих и защитных действий с длинным предметом (120-150 см).
- 20 Обязательные условия для успешного обезоруживания противника.
- 21 Первая медицинская помощь (доврачебная) при утоплении
- 22 Первая медицинская помощь (доврачебная) при солнечном или тепловом ударе
- 23 Первая медицинская помощь (доврачебная) при прекращении дыхания
- 24 Первая медицинская помощь (доврачебная) при остановке сердца
- 25 Первая медицинская помощь (доврачебная) при тяжелом алкогольном и наркотическом отравлениях
- 26 Первая медицинская помощь (доврачебная) при сотрясении головного мозга
- 27 Первая медицинская помощь (доврачебная) при потере сознания, обмороке
- 28 Первая медицинская помощь (доврачебная) при переломах
- 29 Первая медицинская помощь (доврачебная) при отравлениях
- 30 Первая медицинская помощь (доврачебная) при ожогах
- 31 Первая медицинская помощь (доврачебная) при отморожении
- 32 Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

### Темы эссе

- 1 Самооборона: понятие, виды, способы, классификация.
- 2 Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминогенных ситуациях.
- 3 Оружие самообороны и порядок его применения. Хранение оружия.
- 4 Морально-психологические и правовые основы самообороны и применения оружия.
- 5 Подручные средства самозащиты
- 6 Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности жилища и образовательных учреждений.
- 7 Комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты.

- 8 Использование приемов и тактика различных единоборств.
- 9 Уязвимые места.
- 10 Оказание первой медицинской помощи пострадавшим от нападения.
- 11 Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера
- 12 Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения.
- 13 Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий
- 14 Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий.
- 15 Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.
- 16 Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
- 17 Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций.
- 18 Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

- 1 Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] : учебно-методическое издание / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131157.html>
- 2 Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. - М.: Книжный мир, 2011 - 232 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785804105465.html> (Раздел 3)
- 3 Первая помощь при травмах и заболеваниях [Электронный ресурс] / Демичев С.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970417744.html>

### б) дополнительная:

- 1 Безопасность жизнедеятельности. Промышленная и экологическая безопасность, безопасность в техногенных чрезвычайных ситуациях. Курс лекций [Электронный ресурс] / В.Г. Калыгин, В.А. Бондарь, Р.Я. Дедеян - М. : КолосС, 2013. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953202210.html>
- 2 Безопасность общества и человека в современном мире [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Маньков. - СПб. : Политехника, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5732508112.html>
- 3 Самооборона подручными средствами [Электронный ресурс] / Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. - М. : Спорт, 2006. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942990980.html>

### в) Периодические издания:

- 1) Самозащита без оружия
- 2) Самооборона
- 3) СамСебеВоин

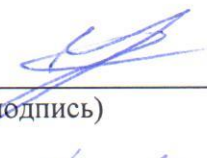
## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Практические занятия:*

Зал общефизической подготовки (гантели, штанга с грифами, шведская стенка, гимнастические коврики)

Зал профессионально - прикладной физической подготовки (маты, турники, шведская стенка)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.05.01 Экономическая безопасность, Специализация "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"

Рабочую программу составил ст. преподаватель Ульянов С.В. 

(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

*директор МАНУ*  
*Григорьев к.п.н., профессор Григорьев*  
*Ф.И.О.*

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры "Физического воспитания и спорта"

Протокол № 6/1 от 14.02.17 года

Заведующий кафедрой к.б.н., доцент Иванов С.В. 

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 38.05.01 Экономическая безопасность

Протокол № 19 от 14.02.17 года

Председатель комиссии д.э.н., профессор О.А. Доничев 

(ФИО, подпись)



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20 17 / 20 18 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 01.09.2017 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа одобрена на 20 18 / 20 19 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

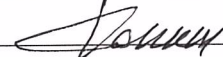
Рабочая программа одобрена на 20 19 / 20 20 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 26.08.2019 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа одобрена на 20 20 / 20 21 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 02.09.2020 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа одобрена на 20 21 / 20 22 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2021 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 

Рабочая программа одобрена на 20 22 / 20 23 учебный года

Протокол заседания кафедры № 10 от 29.06.2022 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ 