МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись) Л.П. Кислякова

«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

САМООБОРОНА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. **Цели освоения дисциплины** – формирование физической и психологической готовности к самообороне в будущей профессиональной деятельности, формирование понимания социальной значимости умений и навыков самообороны в подготовке к профессиональной деятельности, формирование системы знаний, практических умений и навыков по самообороне гражданина и служащего, содействие социализации личности, профессионально-прикладная физическая подготовка, создание основ для законного и патриотического поведения, а также с целью последующих личных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Самооборона» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1; входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: обеспечение комплексной безопасности учащихся и воспитанников, социальные опасности и защита от них, основы военной подготовки, социальная психология безопасности, медицина катастроф, обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении, психологическая защита в экстремальных ситуациях, криминальные опасности и защита от них, основы религиозной безопасности, подготовке к сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– основные опасности, угрозы, характер их воздействия на человека, общество и окружающую среду.

Уметь:

– оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Владеть:

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные	УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной

	условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	деятельности, а также при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК.8.2. Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности (УК-8 (индикаторы - 1,2)).

Уметь:

– применять различные методы защиты в опасных, чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах (УК-8 (индикаторы - 1,2));

– формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения (УК-8 (индикаторы - 1,2)).

Владеть:

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности (УК-8 (индикаторы - 1,2)).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 4 зачётные единицы (108 час.)

Контактная работа 25,75 час.

Самостоятельная работа 82,25 час.

Практическая подготовка 21 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Практические занятия	25,5	82,25
Зачёт	0,25	-
Всего	25,75	82,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Теоретические аспекты самообороны	4	-	-	3	11,5	
2.	Психологические аспекты самообороны	4	-	-	3	11,5	
3.	Организация, планирование и контроль процесса обучения приемам самообороны	4	-	-	3	11,5	
4.	Профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне	4	-	-	3	11,5	
5.	Методы и принципы обучения приемам самообороны и воспитания физических качеств	4	-	-	3	11,5	Текущий контроль 1
6.	Техника приемов самообороны	4	-	-	7,5 ПП	13,5ПП	
7.	Тактика самообороны	4	-	-	3	11,5	Текущий контроль 2
ИТОГО			-	-	25,5	82,25	Зачёт с оценкой

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Теоретические аспекты самообороны.

Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны. Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков, занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами.

Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. Использование спортивной техники для самозащиты при нападении. Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.

Тема 2. Психологические аспекты самообороны.

Закономерности развития конфликтных ситуаций. Общие законы развития конфликтных ситуаций (споров, игр, спортивных соревнований). Особенности развития групповых конфликтных ситуаций. Особенности силовых конфликтов (с оружием или без -

от бокса до боя). Роль и влияние традиций на конфликтные ситуации (молодежная среда, уголовная среда, фанаты, дембеля, семейные конфликты и т.д.).

Особенности психологической подготовки в единоборстве Ответственность за личные действия. Большое количество сбивающих факторов. Сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействие для достижения цели: техника, тактика, физическая подготовка, психологическая подготовка. Значение психических и психологических процессов, протекающих в личности. Посттравматический стресс.

Тема 3. Организация, планирование и контроль процесса обучения приемам самообороны.

Функции инструктора по самообороне. Требования к планированию учебно-тренировочного процесса. Документы планирования. График учебно-воспитательной работы. Рабочий план. Планирование самостоятельного обучения. Особенности самостоятельного обучения. Структура учебно-тренировочного занятия. Оборудование места занятий самообороной (зала и оснащение специализированного зала). Значение использования специального оборудования для обучения самообороне. Методика использования специального оборудования в учебно-тренировочном процессе обучения самообороне. Экипировка занимающихся самообороной. Требования к тренировочной форме занимающихся самообороной. Использование индивидуальных защитных приспособлений.

Тема 4. Профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне.

Понятие об утомлении и переутомлении. Физиологические основы утомления. Физиологические механизмы развития утомления в условиях срочной адаптации организма к физической нагрузке. Особенности и специфические причины развития утомления на занятиях по самообороне. Диагностика утомления. Диагностика утомления. Факторы, ускоряющие и ограничивающие развитие утомления в условиях мышечной деятельности. Учет тренировочных нагрузок.

Травмы и причины их возникновения на занятиях самообороной. Наиболее распространенные травмы на занятиях: ушибы, растяжения, разрывы, переломы, остановка дыхания, остановка сердца и их последствия. Приемы первой медицинской помощи при травмах.

Способы восстановления при мышечном утомлении. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

Тема 5. Методы и принципы обучения приемам самообороны и воспитания физических качеств.

Методы разучивания приемов самообороны. Метод разучивания упражнения в целом. Метод разучивания упражнения по частям. Методы совершенствования приемов самообороны и воспитания физических качеств. Методы стандартного непрерывного упражнения. Методы стандартного интервального упражнения. Методы переменного упражнения. Игровой и соревновательный методы в обучении приемам самообороны и воспитании физических качеств.

Физические качества и методы их воспитания. Сила. Быстрота. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка.

Тема 6. Техника приемов самообороны.

Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, айкидо, джиу-джитсу. Способы самостраховки. Стойки и перемещения. Удары и защиты от ударов невооруженного противника. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом, способы освобождения от

захватов и обхватов. Действия при угрозе оружием. Техника защиты от группового нападения. Использование подручных материалов в приемах самообороны.

Виды воздействия на уязвимые частей тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека.

Характеристика основных ударов из различных спортивных и боевых единоборств. Удары карате, их предназначения и особенности выполнения. Классификация ударов карате. Варианты выполнения ударов в различных популярных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов карате.

Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств. Броски самбо, ждиу-джитсу, дзю-до, их предназначения и особенности выполнения. Классификация бросков, используемых в самбо. Биомеханические основы выполнения бросков, используемых в самбо и джиу-джитсу. Болевые приемы и удушения на лежащем противнике, их предназначение и особенности выполнения. Болевые приемы на руки, шею противника, их предназначение и особенности выполнения. Биомеханические основы выполнения броском, болевых и удушающих приемов.

Наиболее популярные захваты и обхваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов и обхватов, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сбоку сзади. Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди. Обхваты за туловище сзади, спереди и способы освобождения. Захваты за волосы и способы освобождения. Захваты за ноги и защита от них. Биомеханические основы выполнения захватов и обхватов.

Наиболее распространенные защиты от ударов руками и ногами. Биомеханические основы выполнения ударов. Характеристика способов освобождения от ударов невооруженного противника, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов.

Цели и задачи группового нападения, психологические особенности поведения нападающих и защищающегося. Особенности тактики защиты от группового нападения. Характеристика приемов самозащиты от группового нападения, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Тема 7. Тактика самообороны.

Тактические замыслы применения приемов самообороны. Правила ведения рукопашного боя. Самооборона при нападении собак. Действия при захвате в заложники.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Самооборона» предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм

учебных занятий: технологии проблемного обучения; рейтинговой технологии; технологии коллективного способа обучения; технологии учебной дискуссии, игровые технологии, активные методы и формы обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии смешанного обучения; мобильные технологии; технологии визуализации (инфографика, презентационная графика); технологии виртуальной реальности; интерактивные информационные технологии; технологии Веб 2.0; облачные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Самооборона».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником);
- изучение рекомендуемой научно-методической литературы;
- написание контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Самооборона» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Семестр	Оценочное средство	баллы
4	Посещение занятий	0-10
4	Выполнение программы и активность на занятиях	0-40
4	Написание реферата	0-20
4	Тестовые задания (письменное тестирование)	0-30
Итого		0-100

Студент может получить премиальные баллы: за написание статей по физической культуре в сборниках или в СМИ – 3 балла; участие в научных конференциях с выступлением – 3 балла; но не более 15 баллов.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине, в виде проведения зачета. Зачет проводится в форме письменного тестирования и собеседования.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:

Контрольное тестирование не менее 50% правильных ответов.

При устном ответе на зачете основная информация воспроизводится с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, студент не умеет использовать примеры из практики, отсутствие научной терминологии, искажает факты.

Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям

Контрольное тестирование не менее 75% правильных ответов.

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии с возможными незначительными ошибками.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов.

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии, использование примеров из практики илсвоего личного опыта, использование научной терминологии.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Самооборона» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

– основная литература:

1. Зиамбетов, В. Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций : учебное пособие / В. Ю. Зиамбетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906. – ISBN 978-5-7410-1257-4. – Текст : электронный.
2. Криминальные опасности и защита от них: учебное пособие для студентов вузов / В. М. Губанов [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. - Москва: Академия, 2010. - 208 с.
3. Махов, С. Ю. Стратегия личной безопасности : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 114 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428643. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э. А. Арустамов [и др.]; под ред. Э. А. Арустамова. - 11-е изд.; перераб. и доп. - Москва: Дашков и К, 2007. - 476 с.
2. Кисляков, П. А. Социальная безопасность личности, общества, государства: теория и практика обеспечения : учебное пособие / П. А. Кисляков, С. В. Петров, В. В. Филанковский; Министерство образования и науки РФ; Федеральная целевая программа "Научные и научно-педагогические кадры инновационной России" на 2009-2013 годы. - 2-е изд.; перераб. и доп. - Москва: Русский журнал, 2011. - 263 с.
3. Котова, Т. Г. Основы самообороны : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» очной и заочной форм обучения. : учебно-методическое пособие : [16+] / Т. Г. Котова ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572898 . – Библиогр.: с. 76 - 77. – Текст : электронный.
4. Криминология : учебник / Г. А. Аванесов, С. М. Иншаков, Е. А. Антонян [и др.] ; под ред. Г. А. Аванесова. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 449 с. : схем., табл, ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683057. – ISBN 978-5-238-03277-1. – Текст : электронный.
5. Махов, С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы / С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2013. – 179 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428624. – Текст : электронный.
6. Махов, С. Ю. Правовые основы самообороны : учебное пособие / С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 126 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428626. – Текст : электронный.
7. Самооборона. Приемы реальной уличной драки. – Москва : РИПОЛ классик, 2007. – 512 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54064. – ISBN 9785790541896. – Текст : электронный.
8. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2006. - 592 с. - (Высшее профессиональное образование).
9. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Унификация техники и тактики как средство подготовки к рукопашному бою : учебно-методическое пособие / Ю. А. Шулика. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;

4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.А. Чиркин, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«20» февраля 2025 г., протокол № 6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Л.П. Кислякова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Л.П. Кислякова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Л.П. Кислякова
(подпись)

<u>Приложение 1.</u> Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Самооборона»

Задания для практической работы

Тема 1. «Теоретические аспекты самообороны»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Теоретические аспекты самообороны
2) Правомерность применения приемов самообороны
3) Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.
4) Использование подручных средств для самообороны при нападении.

Тема 2. «Психологические аспекты самообороны»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Особенности психологической подготовки в единоборстве
2) Роль и влияние традиций на конфликтные ситуации (молодежная среда, уголовная среда, фанаты, дембеля, семейные конфликты и т.д.).
3) Посттравматический стресс.
4) Особенности развития групповых конфликтных ситуаций

Тема 3. «Организация, планирование и контроль процесса обучения приемам самообороны»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Функции инструктора по самообороне.
2) Структура учебно-тренировочного занятия.
3) Экипировка занимающихся самообороной
4) Оборудование места занятий самообороной (зала и оснащение специализированного зала).

Тема 4. «Профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Травмы и причины их возникновения на занятиях самообороной.
2) Приемы первой медицинской помощи при травмах.
3) Медико-биологические методы восстановления: гигиенические (режим, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря); физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез); сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание; фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты; согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).
4) Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

Тема 5. «Методы и принципы обучения приемам самообороны и воспитания физических качеств»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Физические качества и методы их воспитания. Сила. Быстрота. Ловкость. Выносливость. Гибкость.
2) Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка.
3) Методы разучивания приемов самообороны.
4) Игровой и соревновательный методы в обучении приемам самообороны и воспитании физических качеств.
5) Составьте презентацию по одному из видов единоборств, используемых в качестве основы для самообороны. В презентации необходимо отразить историю возникновения одного из выбранных видов единоборств, используемого в качестве основы для самообороны и защиты личности, перечислить выдающихся представителей (спортсменов) и их достижения, основные механизмы и техники приемов, плюсы и минусы данного вида, сделать выводы о целесообразности применения для самообороны и защиты, привести список использованной литературы. Презентация должна быть создана в редакторе MS PowerPoint. Объем презентации 20-30 слайдов (приветствуется графическая информация, желательно прикрепить к презентации демонстрационное видео).

Тема 6. «Техника приемов самообороны»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Характеристика основных ударов из различных спортивных и боевых единоборств.
2) Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств
3) Наиболее распространенные защиты от ударов руками и ногами.
4) Наиболее популярные захваты и обхваты, их цель и опасность.
5) Виды воздействия на уязвимые частей тела и их последствия.

Тема 7. «Тактика самообороны»

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1) Действия в криминальных ситуациях
2) Правила ведения армейского рукопашного боя
3) Самооборона при нападении собак
4) Тактические замыслы применения приемов самообороны.

Требования по написанию реферата

Структура:
- титульный лист;
- оглавление с указанием глав, параграфов, страниц;
- введение;
- основная часть (разбитая на главы и параграфы);
- заключение;
- список литературы;

- приложения (если есть).

1. Общий объем 10-50 страниц машинописного текста.

2. Тема должна соответствовать критериям:

- грамотность с литературной точки зрения;
- четкость рамок исследуемой проблемы;
- сочетание емкости и лаконичности формулировок.

3. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (параграфов, пунктов) и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте

4. Вводная часть должна включать в себя:

- обоснование актуальности темы с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и прочее), либо современной востребованности; постановку целей и формирование задач, которые требуется решить для выполнения цели; краткий обзор и анализ источников, изучения литературы и прочих источников информации.

6. Основная часть структурируется по главам и параграфам. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы. Содержать собственное мнение, опирающееся на приведенные факты.

7. В тексте обязательны ссылки на первоисточники

8. Заключительная часть состоит из подведения итогов выполненной работы, краткого и четкого изложения выводов, анализа степени выполнения поставленных задач.

9. Список литературы оформляется в алфавитном порядке, в него включается весь перечень изученных, студентом в процессе написания реферата, источников научно-методической литературы и оформляется согласно действующим требованиям.

10. После списка литературы следуют приложения. Каждое приложение нумеруется и оформляется с нового листа.

Оформление:

1. Реферат должн быть представлен в сброшюрованном виде. Оформление производится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к его структуре. Каждая часть начинается с новой страницы.

2. Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет-нумерация ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Поля слева - 3см, справа – 1,5см, снизу и сверху – 2см. Шрифт: размер (кегль) – 14. Тип шрифта – Times New Roman. Выравнивание – по ширине. Межстрочный интервал – 1,5.

3. Талицы, схемы, графики, имеющиеся в тексте, нумеруются в отдельности. Они должны иметь названия и ссылку на источник данных.

4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых в физической культуре аббревиатур).

5. Титульный лист оформляется следующим образом: вверху в центре – название учебного заведения, ниже название кафедры, по центру – название темы реферата, ниже темы справа – фамилия, имя, отчество студента, факультет, курс, группа, а так же фамилия и инициалы преподавателя, внизу по центру – город и год написания.

Темы реферата

1. Общие основы спортивных единоборств как основы самообороны.
2. Техника безопасности на занятиях самообороной.
3. Система обучения арнис.
4. Система обучения асака-до.

5. Система обучения бартицу.
6. Методика обучения приемам бокса.
7. Система обучения вин-чунь.
8. Методика обучения вольной борьбе.
9. Самбо как система самозащиты (самообороны) и спортивной борьбы.
10. Система обучения каратэ.
11. Кикбоксинг как система ударных единоборств.
12. Обучение технике самбо.
13. Обучение технике вольной борьбы.
14. Система обучения айкидо.
15. Система обучения дзюдо.
16. Методика занятий армейским рукопашным боем.
17. Рукопашный бой – основа самообороны.
18. Греко-римская борьба.
19. Гюлеш (азербайджанская национальная борьба).
20. Система обучения джиу-джитсу.
21. Система обучения дзю-дзютсу.
22. Система обучения капоэйре.
23. Система обучения КОХ (армянская национальная борьба).
24. Система обучения куреш (традиционный вид спорта тюркских народов).
25. Система обучения муай-тай (тайский бокс).
26. Система обучения саваю.
27. Система обучения РОСС (Российская отечественная система самозащиты).
28. Система обучения славяно-горицкой борьбе.
29. Система обучения СЭБ (система эффективного боя).
30. Система обучения тхэквондо.
31. Система обучения ушу.
32. Система обучения фехбо.
33. Система обучения хапкидо.
34. Система обучения хридоли.
35. Система обучения чидаоба (грузинское национальное единоборство).
36. Методика обучения приемам борьбы стоя, лежа.
37. Обучение техники ударных единоборств.
38. Методика обучения ударам руками и ногами.
39. Обучение тактике ведения поединка.
40. Организация и планирование тренировок.
41. Правила судейства, организация и проведение соревнований.
42. Подвижные игры на занятиях единоборствами.