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) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

САМООБОРОНА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

– формирование у студентов систематизированных знаний о теоретических и психологических аспектах самообороны в различных жизненных ситуациях, пределах необходимой самообороны, в том числе в различных конфликтных ситуациях, навыков самообороны, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

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

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: социальные опасности и защита от них; основы военной подготовки; практикум по действиям в экстремальных ситуациях; криминальные опасности и защита от них; прохождению государственной итоговой аттестации.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- основные положения теоретических основ безопасности жизнедеятельности, опасных и чрезвычайных ситуаций различного характера и защиты от их последствий;
- влияние стресса на поведение и возможности конкретного индивида в экстремальных ситуациях;
- структуру и содержание здорового образа жизни, как ведущего фактора формирования здоровья;
- основные компоненты образа жизни;

основные факторы риска;

- социально-психологические закономерности формирования здорового образа жизни, психолого-педагогические условия и факторы, формирующие его;
- основные физиологические параметры организма человека;
- принципы составления авторских систем педагогической деятельности с учетом здоровьесберегающих технологий;
- нормативную базу охраны здоровья в образовательных учреждениях;
- современные методы обучения и основные составляющие технологий обучения; виды современных технологий обучения; цели и задачи применения технологий обучения; принципы отбора и использования современных технологий обучения; методы разработки современных технологий обучения;
- современные подходы к оценке учебных достижений, особенности структуры и содержания контрольно-измерительных материалов, нормативные документы, регламентирующие проведение диагностирующих процедур.

Уметь:

- использовать приемы первой помощи, применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- дать комплексную оценку и составить индивидуальную программу коррекции образа жизни;
- определять основные параметры жизнедеятельности организма;

- использовать средства предметного обучения для образования в области здоровья;
- составить план формирования здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения;
- проводить экспертизу образовательных программ с позиций задач образования в области здоровья;
- применять современные методы и технологии обучения в различных видах учебной деятельности при разработке дидактического и методического материала;
- использовать современные методы и технологии обучения в организации учебного процесса;
- осуществлять поиск, отбор и оценивание методов и технологий обучения для повышения эффективности организации учебной деятельности;
- разрабатывать и адаптировать методы и технологии обучения для обеспечения контроля качества обучения;
- определять цели и задачи диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- организовывать диагностические процедуры, анализировать полученные данные в рамках современной теории диагностики личностного развития.

Владеть:
- информацией о влиянии стресса на поведение и возможности конкретного индивида в экстремальных ситуациях;
- средствами индивидуальной защиты и способами их применения;
- методикой оценки образа жизни учащихся;
- методикой экспресс-оценки и самооценки здоровья;
- методикой пропаганды здорового образа жизни в условиях образовательных учреждений;
- способами разработки учебного процесса на основе современных методов и технологий обучения с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности;
- технологиями современного оценивания уровня учебных достижений обучающихся;
- навыками планирования, осуществления, контроля при работе с диагностическими материалами.

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 условия жизнедеятельности-для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных

	развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	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:

– основные опасности, угрозы, характер их воздействия на человека, общество и окружающую среду (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– современные угрозы, опасности и риски в киберпространстве (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

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

– превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации (УК-8 (индикаторы – 1, 2)).

Уметь:

– оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– выстраивать алгоритм безопасного поведения в киберпространстве (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– 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));

– использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– организовывать и проводить работу с учащимися, родителями (законными представителями) обучающихся и персоналом образовательных организаций по формированию навыков безопасного поведения при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций (УК-8 (индикаторы – 1, 2));

– проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма (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));

– приемами и технологиями проведения мероприятий по сохранению природной среды и обеспечению устойчивого развития общества (УК-8 (индикаторы – 1, 2)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 час.)

Практическая подготовка 34 час.

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

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа			Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
				Лаб.	Пр.		
1.	Теоретические аспекты самообороны	5	-		6 ПП	6	
2.	Психологические аспекты самообороны	5	-		4 ПП	6	
3.	Организация, планирование и контроль процесса обучения приемам самообороны	5	-		4 ПП	4	
4.	Профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне	5	-		4 ПП	4	Текущий контроль 1
5.	Методы и принципы обучения приемам самообороны и воспитания физических качеств	5	-		4 ПП	6	
6.	Техника приемов самообороны	5	-		6 ПП	6	
7.	Тактика самообороны	5	-		6 ПП	6	Текущий контроль 2
ИТОГО			-		34	38	Зачет

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

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование следующих образовательных технологий: технологии проблемного обучения, проектная, рейтинговой технологии, интерактивных занятий, технология развития критического мышления, кейс-технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии визуализации (инфографика, скрайбинг, презентационная графика); интерактивные информационные технологии; технологии Веб 2.0.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1) выполнение контрольных работ;
2) изучение разделов программы с целью подготовки к промежуточной аттестации;
3) подготовка домашних практических работ, индивидуальных сообщений по избранной теме.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

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

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Самооборона»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	0-45
Устный ответ (2 шт. х 2,5 балла)	0-5
Практические и лабораторные работы (8 шт. х 5 баллов)	0-40
Текущий контроль 1 (контрольная работа)	0-15
Текущий контроль 2 (тестирование)	0-10
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы (4 задания х 5 баллов)	0-20
Посещаемость	0-10
Итого	0-100
Промежуточный контроль (зачет)	0-30
Премиальные баллы:	
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-5
Участие в олимпиаде	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	

Нарушение сроков сдачи работ	минус 1-3
Отказ от ответа на семинаре	минус 1-3
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как тесты, кейс-задачи и контрольная работа, которые выполняются самостоятельно.

На зачете по дисциплине «Самооборона» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задачи (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Задания контрольной работы выполняются в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету. Максимальное количество баллов, которое можно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачёте в течение 60 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 30 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,3 балла, максимальное количество баллов – 10.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачёту. Свой вариант задания студент получает за 10 дней до зачёта. Задание проверяется и оценивается на зачёте.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 15 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	12-15 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	8-11 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в	4-7 баллов

построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-3 балла

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	4-5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	3 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются	1 балл

грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	

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

Оценка на зачете 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
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Самооборона» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– 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. Салугин, А. В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие : [16+] / А. В. Салугин, Ф. В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 178 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2128-4. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Кисляков, П. А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи : монография / П. А. Кисляков. - Москва; Шуя: Логос: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 236 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. Плошкин, В. В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов : [16+] / В. В. Плошкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Часть 2. – 386 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483. – ISBN 978-5-4475-3695-4. – Текст : электронный.
5. 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.
6. Теоретические и практические основы некоторых видов единоборств в системе физического воспитания студентов вузов государственной службы : методические рекомендации по курсу «Физическая культура» : учебное пособие : [16+] / А. Г. Вернер, М. В. Герасимов, Т. В. Голушко [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва : Дело, 2021. – 220 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685881. – Библиогр.: с. 208-211. – ISBN 978-5-85006-329-0. – Текст : электронный.
7. 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).
8. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них : учебное пособие / авт.-сост. Т. Ю. Денщикова, Е. В. Макарова, Ю. А. Маренчук, Н. В. Елисеева [и др.]. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 364 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457894. – Текст : электронный.
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. Безопасность. Образование. Человек: информационный портал ОБЖ и БЖД: Информационный портал http://window.edu.ru/resource/009/67009
2. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»: Электронный ресурс http://www.school-obz.org
3. Портал МЧС России: Электронный ресурс http://www.mchs.gov.ru.
4. Энциклопедия безопасности: Информационный ресурс http://www.opasno.net/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Самооборона» 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 семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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

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

4. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы, различные модели и макеты.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:
В.И. Гинко, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«13» февраля 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

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

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.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Л. А. Михайлов [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. - Санкт-Петербург: Питер, 2007. - 304 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-94723-954-X: 148-00
2. Кисляков, П. А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи: монография / П. А. Кисляков. - Москва; Шуя: Логос: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 236 с. - ISBN 978-5-86229-252-7 (ШГПУ). - ISBN 978-5-98704-591-6 (Логос): 70-00

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

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. - ISBN 5-91131-142-9: 231-90
2. Линдер, И. Б. Останови оружие: книга для учащихся старших классов / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. - Москва: Просвещение, 1991. - 78 с.: ил. - 1-10

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).

Литература

1. 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. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6436-9: 330-00
2. Оранский, И. В. Восточные единоборства / И. В. Оранский. - Москва: Советский спорт, 1990. - 80 с.: ил. - 0-90

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.

Литература

1. 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. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6436-9: 330-00
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд.; испр. - Москва: Академия, 2005. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2160-0: 202-00

Тема 5-6. «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).

Литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд.; испр. - Москва: Академия, 2005. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2160-0: 202-00

2. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко, В. И. Рудницкий, Е. И. Кочурко. - Минск: Народная асвета, 1984. - 80 с.: ил. - 0-15

Тема 7-8. «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.

Литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд.; испр. - Москва: Академия, 2005. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2160-0: 202-00
2. Дзю-до / Т. Иваи, Т. Кавамура, С. Канэко; сокр. пер. с яп. В. И. Силина. - 2-е изд. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 117 с.: ил. - 0-55

Тема 9. «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.

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. - ISBN 5-91131-142-9: 231-90
2. Джалилов, С. А. Технико-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов на основе повышения эффективности защиты от болевых приемов: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Джалилов Сослан Асланович. - Шуя: б. и., 2011. - 23 с. - 10-00

Темы рефератов

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.

Требования к реферату

Объем – 12-15 страниц (шрифт Times New Roman, формат А4 (210х297 мм), кегль 14, межстрочный интервал одинарный, поля слева 25 мм, с других сторон – по 20 мм, без переносов, абзацный отступ 1,25, выравнивание текста по ширине).
Во введении должны присутствовать актуальность темы, цель и задачи. В заключении необходимо отразить выводы по задачам. Список использованной литературы должен включать не менее пяти источников (ссылки на эти источники обязательны).
Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..
4.2…..

5. Заключение
6. Список использованной литературы