

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.Б.34.2 Самооборона, её правовые основы и методика её применения»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от "22" января 2016 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

Заведующий кафедрой физического воспитания

должность

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

Доцент кафедры физического воспитания

должность

подпись

В.Ю. Зиамбетов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

код наименование

личная подпись

Л.В. Зубова

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Баранов В.В.,
Зиамбетов В.Ю., 2016
© ОГУ, 2016

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической и психологической готовности к самообороне в будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- сформировать понимание 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 образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *С.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности, С.1.Б.8 Право*

Постреквизиты дисциплины: *С.1.Б.46.1 Криминальные опасности и защита от них, С.1.В.ДВ.2.1 Психологическое сопровождение сотрудников в кризисных ситуациях*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<u>Знать:</u> - основные средства и методы самозащиты в сложных и экстремальных ситуациях. <u>Уметь:</u> - проявлять психическую устойчивость в условиях самообороны. <u>Владеть:</u> - приемами самообороны.	ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
<u>Знать:</u> - условия выполнения служебных задач с применением приемов самообороны в экстремальных условиях. <u>Уметь:</u> - применять комплекс действий по самообороне для выполнения профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных; обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время. <u>Владеть:</u> - основными приемами самообороны при решении профессиональных задач в особых условиях.	ПК-16 способностью эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	6 семестр	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	72	72	144
Контактная работа:	52,25	34,25	86,5
Лекции (Л)	18		18
Практические занятия (ПЗ)	34	34	68
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25	0,5
Самостоятельная работа: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю.	19,75	37,75	57,5
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Самооборона и ее правовые основы.	24	10	-	-	14
2	Самооборона без оружия.	36	4	30	-	2
3	Медико-психологические основы самообороны.	4	2	2	-	-
4	Самооборона в особых условиях.	8	2	2	-	4
	Итого:	72	18	34	-	20

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Самооборона и ее правовые основы.	24	-	-	-	24
2	Самооборона без оружия.	34	-	30	-	4
3	Медико-психологические основы самообороны.	2	-	2	-	-
4	Самооборона в особых условиях.	12	-	2	-	10
	Итого:	72	-	34	-	38
	Всего:	144	18	68	-	58

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Самооборона и ее правовые основы. Основные нормативно-правовые документы, определяющие основы самообороны и применения оружия, а также обеспечения безопасности. 33. Уголовный кодекс Российской Федерации о самообороне. Конституция Российской Федерации о защите прав граждан. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и гражданский

кодекс Российской Федерации о самообороне. Федеральный закон «О полиции». Федеральный закон «Об оружии». Требования к задержанию.

2. Самооборона без оружия. Удары руками, защита от ударов руками. Удары ногами, защита от ударов ногами. Способы освобождения от захватов. Броски. Болевые, удушающие приемы. Изъятие оружия. Контрприемы, отбивы, блоки, уклоны, оттяжки. Самооборона при угрозе нападения с холодным оружием. Самооборона от нападения собаки и диких животных.

3. Медико-психологические основы самообороны. Доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений и различные способы иммобилизации конечностей. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Доврачебная помощь при пулевых ранениях, внутренних кровотечениях. Основы проявления психической устойчивости в экстремальных ситуациях.

4. Самооборона в особых условиях. Особенности самообороны и психической устойчивости в условиях военного времени, в чрезвычайных ситуациях. Самооборона в ограниченном пространстве. Основы самообороны с применением специальных средств. Самооборона в условиях борьбы с терроризмом.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	2	Стойки. Удары руками. Защита от ударов руками.	24
13,14,15,16,17	2	Удары ногами. Защита от ударов ногами.	10
18,19,20,21,22,	2	Сочетание в комбинации ударов руками и ногами	10
23,24,25	2	Захваты. Освобождение от захватов. Подножки. Броски. Контрприемы.	6
26,27	2	Болевые приемы. Удушающие приемы.	4
28,29,30	2	Борьба в партере. Комбинация ударов руками и ногами с захватами и бросками.	6
31,32	3	Доврачебная помощь при травмах.	4
33,34	4	Комбинация ударов руками и ногами с захватами и бросками, болевыми и удушающими приемами, а также применение приемов в зависимости от заданных условий самообороны. Применение оружия.	4
		Итого:	68

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Гилязиева, С.Р. Основные приемы самообороны [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 38.05.01 Экономическая безопасность / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 3.64 Мб). – Оренбург: ОГУ, 2016. – 113 с. – Загл. с тит. экрана. – Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1607-7. Режим доступа – http://artlib.osu.ru/site_new/trudi

Зиамбетов, В. Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения [Электронный ресурс]: конспект лекций: учебное пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность / В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2015. – 105 с. – ISBN 978-5-7410-1257-4. – Режим доступа: http://artlib.osu.ru/site_new/trudi

5.2 Дополнительная литература

Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика применения [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 030900.62 Юриспруденция и специальности 080101.65 Экономическая безопасность / В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 7.68 Мб). – Оренбург: ОГУ, 2014. – Загл. с тит. экрана. – Adobe Acrobat Reader 5.0. – № гос. регистрации 0321401257. Режим доступа – http://artlib.osu.ru/site_new/trudi

5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
Журнал «Теория и практика физической культуры».

5.4 Интернет-ресурсы

<http://www.ampe.ru/web/guest/russian> Институт психологических проблем безопасности
<http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
<http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
<http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
<http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Программное обеспечение:

1. Операционные системы для рабочих станций Microsoft Windows.
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access).
3. ГАРАНТ Платформа F1: справочно-правовая система.
4. КонсультантПлюс: электронное периодическое издание справочная правовая система.
5. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные аудитории и зал дзюдо в УСК «Пингвин».

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.