

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.Б.34.1 Самооборона, её правовые основы и методика её применения»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

38.05.01 Экономическая безопасность
(код и наименование специальности)

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Экономист

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «С.1.Б.34.1 Самооборона, её правовые основы и методика её применения» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол №4 от "2 марта 2021г.

И.о. заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры


подпись

С.Ю. СОЛОВЫХ
расшифровка подписи

Исполнители:
Доцент

должность


подпись

В.С. СИМОНЕНКОВ
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
38.05.01 Экономическая безопасность
код наименование


личная подпись

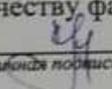
расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки


личная подпись

Н.Н. БИГАЛИЕВА
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета


личная подпись

Т.М. КРАХМАЛЕВА
расшифровка подписи

№ регистрации _____

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: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *С.1.Б.34.2 Тактико-специальная подготовка*

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
<p>Знать: - основные средства и методы самозащиты в сложных и экстремальных ситуациях.</p> <p>Уметь: - проявлять психическую устойчивость в условиях самообороны.</p> <p>Владеть: - приемами самообороны.</p>	ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
<p>Знать: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры и ее важного места в общечеловеческой культуре; - теоретические и методические основы физической культуры.</p> <p>Уметь: - выполнять основные двигательные действия в физкультурно-спортивной деятельности; - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>Владеть:</p>	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
- основными методами оценки физической подготовленности; - основами саморегулирования состояния здоровья.	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	14,25	14,25
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (РГЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	129,75	129,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Самооборона и ее правовые основы.	48	2	-	-	46
2	Самооборона без оружия.	46	2	4	-	40
3	Медико-психологические основы самообороны.	16	2	2	-	12
4	Самооборона в особых условиях.	34	-	2	-	32
	Итого:	144	6	8	-	130
	Всего:	144	6	8	-	130

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	Стойки. Удары руками. Защита от ударов руками. Удары ногами. Защита от ударов ногами. Сочетание в комбинации ударов руками и ногами.	2
2	2	Захваты. Освобождение от захватов. Подножки. Броски. Контрприемы. Болевые приемы. Удушающие приемы. Борьба в партере. Комбинация ударов руками и ногами с захватами и бросками.	2
3	2	Доврачебная помощь при травмах	2
4	2	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.	2
		Итого:	8

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Гилазиева, С. Р. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения [Электронный ресурс]: электронный курс в системе Moodle / С. Р. Гилазиева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2018. – регистрационный номер 1598 от 20.06.2018. – Режим доступа: https://ufer.osu.ru/index.php?option=com_uferdbsearch&view=uferdbsearch&action=details&ufer_id=1598

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

5.3 Периодические издания

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:** журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2013.

2. **Теория и практика физической культуры:** журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2015.

5.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. <https://znanium.com/> – это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access).
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe.
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\CONSULT\cons.exe.
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций.
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения.
7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (2500 м^2)
2. Футбольное поле запасное - $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
3. Футбольное поле - $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
4. Беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
5. Баскетбольная площадка - $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
6. Гимнастический городок - $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
7. Полоса препятствий – $100 \times 10 = 1000 \text{ м}^2$

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн - $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал - $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо - $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал тяжелой атлетики - $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
5. Зал аэробики - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час:

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час:

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 20 чел./час:

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - $25 \times 50 = 1250 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час:

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 23049 м^2 (пропускная способность – 900 чел./час).