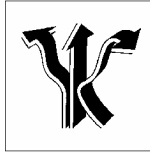


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

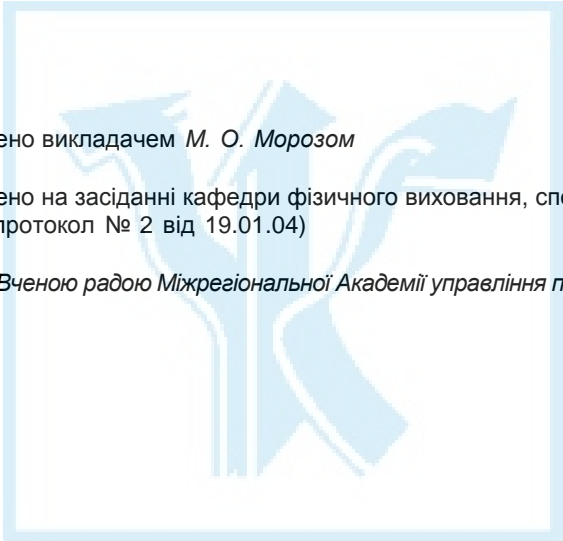
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

“САМОЗАХИСТ”

**(для бакалаврів спеціальностей
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *М. О. Морозом*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 2 від 19.01.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Мороз М. О. Навчальна програма дисципліни “Самозахист” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 14 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Самозахист”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма складена на основі навчального плану і розрахована на підготовку керівників фізичного виховання та спорту.

Мета вивчення дисципліни — сприяти формуванню навичок самозахисту, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати свої емоції, відчуття та керувати ними у кризовій ситуації, дати уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.

Лекційний курс розкриває питання сутності поняття самозахисту, оцінки особистих можливостей, формування рішення на основі комплексного аналізу зовнішніх і внутрішніх факторів, психологічних і правових аспектів самозахисту.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, вивчення типових критичних ситуацій та способів виходу з них, формування навичок і вмінь активного самозахисту.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- сутність активного та пасивного самозахисту;
- сутність поняття “критична ситуація”;
- особливості активного самозахисту;
- психологічні аспекти самозахисту;
- правові аспекти активного самозахисту;

уміти:

- володіти основними засобами активного самозахисту;
- контролювати емоції та відчуття;
- проаналізувати окремий випадок використання засобів самозахисту;
- застосовувати підручні засоби самозахисту;
- виконувати спеціальні вправи розвитку рухливих якостей.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“САМОЗАХИСТ”

№ пор.	Назва теми
1	Самозахист як суспільне явище. Сутність дисципліни, її мета
2	Оцінка критичної ситуації і фактори, що впливають на формування рішення. Психологічні аспекти самозахисту. Правові аспекти самозахисту
3	Техніка безпеки. Самострахування: види та техніка виконання.
4	Протидія одній незброєній людині як окремий випадок активного самозахисту. Зони ураження
5	Протидія при захваті рук, плеча, одягу
6	Протидія при ударах руками. Протидія при ударах ногами
7	Визволення від утримання та виходи на кидки
8	Особливості самозахисту лежачи та сидячи
9	Використання підручних засобів і факторів навколишнього середовища в самозахисті
10	Самозахист від озброєної людини

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“САМОЗАХИСТ”

Тема 1. Самозахист як суспільне явище. Сутність дисципліни, її мета

“Самозахист” як навчальна дисципліна. Активний і пасивний самозахист. Технічні та тактичні особливості активного самозахисту.

Різниця і специфіка спортивних одноборств, реального двобою та активного самозахисту. Особливості методики викладання дисципліни.

Основні завдання, форми та засоби активного самозахисту. Сфери застосування самозахисту. Поняття про власну безпеку.

Література [9; 12; 13; 16; 17]

Тема 2. Оцінка критичної ситуації і фактори, що впливають на формування рішення. Психологічні аспекти самозахисту. Правові аспекти самозахисту

Оцінка власних можливостей та можливостей суперника.

Вплив факторів навколишнього середовища на ефективність технічних дій.

Формування прийняття рішення. Внутрішні та зовнішні фактори.

Активність, рішучість і швидкість дій. Засоби психологічного впливу на суперника.

Кримінальний кодекс і Конституція України. Основні статті про самозахист.

Література [1; 2; 9; 10; 13; 16]

Тема 3. Техніка безпеки. Самострахування: види та техніка виконання

Застосування гімнастичних матів, іншого обладнання.

Самострахування від штовхання у спину. Самострахування від штовхання у груди. Самострахування при кидках.

Особливості самострахування в умовах підвищеного ризику.

Література [3; 5; 6; 17; 18]

Тема 4. Протидія одній незброєній людині як окремий випадок активного самозахисту. Зони ураження

Типові дії нападника. Короткий обсяг дій.

Типові дії активного самозахисту. Різновиди ударів, основні зони ураження.

Аналіз переваг і недоліків. Граничні умови ефективності використання засобів самозахисту.

Література [8; 11; 14; 15; 19]

Тема 5. Протидія при захваті рук, плеча, одягу

Захвати та засоби визволення від них. Блокування, збивання, контрдії.

Використання зусиль суперника. Використання одягу.

Література [3; 5; 6]

Тема 6. Протидія при ударах руками. Протидія при ударах ногами

Випередження дій суперника, контрдії. Зміна рівня атаки.

Основні зони ураження від ударів ногами. Нахили, ухили, підхвати та кидки як засоби протидії.

Література [11; 19; 22]

Тема 7. Визволення від утримання та виходи на кидки

Особливості техніки визволення. Елементарні способи протидій: збивання, удари тощо. Кидки та підніжки. Самострахування.

Література [3; 5–7]

Тема 8. Особливості самозахисту лежачи та сидячи

Використання підручних засобів. Техніка протидій лежачи, основні способи.

Техніка протидій сидячи, основні засоби. Штовхання, удари, кидки.

Література [5; 14; 15]

Тема 9. Використання підручних засобів і факторів навколишнього середовища в самозахисті

Способи використання палки, каміння тощо. Способи захисту та атаки. Використання погодних умов. Застосування стін, бортів, дерев тощо. Використання одягу, засобів гігієни.

Література [4; 5; 14; 18; 21; 22]

Тема 10. Самозахист від озброєної людини

Протидія від ударів палкою: ухили, блокування, відскоки.
Основні технічні способи самозахисту.

Особливості техніки проти атаки ножем. Рівні атаки та зони ураження.

Протидія від ударів “нунчаки”: ухили, відскоки.

Використання підручних засобів.

Література [3; 6–9; 11; 14; 15; 20–22]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Для послідовного та чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи. Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи — не більше 10 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Номер варіанта контрольної роботи студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки (див. таблицю).

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер варіанта контрольної роботи
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Після перевірки викладачем контрольної роботи та складання практичних нормативів і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

1. Дайте визначення понять:
 - активний самозахист;
 - пасивний самозахист.
2. Визначіть фактори, що впливають на прийняття рішення про самозахист.
3. Розкрийте сутність:
 - спортивних одноборств;
 - реального двобою;
 - активного самозахисту.
4. Ваші дії, якщо:
 - на вас нападають з ножем, удар зверху;
 - на вас нападають з палкою, удар збоку.
5. Назвіть основні правила, коли нападаючих кілька осіб.

Варіант 2

1. Визначіть сутність та основну мету самозахисту.
2. Назвіть основні засоби психологічного впливу на суперника.
3. Розкрийте різницю між поняттями:
 - спортивні одноборства;
 - реальний двобій;
 - активний самозахист.
4. Ваші дії в разі:
 - нападу спереду та захвату одягу;
 - нападу ззаду та захвату руки.
5. Назвіть умови успішного використання засобів активного самозахисту.

Варіант 3

1. Дайте визначення поняття “критична ситуація”.
2. Визначте правові аспекти самозахисту, передбачені Кримінальним кодексом та Конституцією України.

3. Розкрийте вплив факторів навколишнього середовища на ефективність технічних дій.
4. Ваші дії, якщо:
 - вас утримують спереду за плечі;
 - вас утримують позаду за тулуб.
5. Назвіть види самострахування при падінні.

Варіант 4

1. Визначте основні положення техніки безпеки на заняттях з самозахисту.
2. Назвіть найбільш ефективні зони ураження людини.
3. Розкрийте поняття: оцінка власних можливостей та можливостей суперника.
4. Ваші дії, якщо:
 - на вас нападають з ножем спереду, удар знизу;
 - на вас нападають з палкою спереду, удар зверху.
5. Назвіть основні способи самозахисту лежачи та сидячи.

Варіант 5

1. Визначте основні сфери застосування самозахисту.
2. Назвіть основні способи визволення від захвату:
 - рук;
 - ніг;
 - тулубу.
3. Розкрийте сутність внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на людину під час критичної ситуації.
4. Ваші дії, якщо:
 - на вас нападають з ножем ззаду, удар зверху;
 - на вас нападають з ударом кулаком у голову.
5. Назвіть основні завдання, форми та засоби активного самозахисту.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Знайдіть і випишіть пояснення терміна “самозахист” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цих понять.
2. Предмет і завдання самозахисту. Використання самозахисту в суспільному житті.
3. Складіть перелік видів спорту, які можуть бути використані з метою самозахисту. Котрі з них входять у програму Олімпійських ігор?
4. Випишіть з Кримінального кодексу України статті про самозахист.
5. Самозахист як необхідний спосіб забезпечення особою безпеки.
6. Наведіть приклади іноземних систем самозахисту та визначте різницю між ними.
7. Стародавні світові бойові системи як прообраз сучасного самозахисту. Філософія та культура.
8. Методика викладання дисципліни у ВНЗ, її особливості.
9. Ознайомтесь з останніми статтями вітчизняних журналів, що стосуються питань самозахисту.
10. Самозахист у вищій школі. Погляд суспільства.
11. Критична ситуація та шляхи її запобігання.
12. Типи темпераменту, їх вплив на дії людини у критичній ситуації.
13. Поняття про власні можливості.
14. Згадайте ситуацію зі свого життя, коли Вам доводилось захищати себе або іншу людину. Спробуйте пояснити власну поведінку, дії та відчуття під час небезпеки.
15. Назвіть фактори, від яких залежить вміння використовувати засоби активного самозахисту.
16. Які підручні засоби можливо застосовувати під час самозахисту.
17. Що таке відхилення? Його види та випадки застосування.
18. Методика навчання удару кулаком і долонею вперед.

19. Поясніть ефективність зміни рівня контрасти під час самозахисту.
20. Методика навчання самострахування та страхування партнера на заняттях з самозахисту.
21. Поясніть сутність пасивного самозахисту та ситуації його застосування.
22. Методика навчання ударів ногами та руками в зону тулуба. Різновиди та техніка виконання.
23. Прийоми проти нападника з ножем. Варіанти застосування та техніка виконання.
24. Назвіть основну мету активного самозахисту.
25. Техніка захватів та засоби утримання. Назвіть основний спосіб використання захватів та утримань.
26. Назвіть кілька способів визволення від захватів та утримань.
27. Випадки застосування і техніка виконання ударів ліктями та колінами.
28. Розкрийте метод захисту випередженням. Випадки його ефективного застосування.
29. Що таке кидок? Випадки його застосування. Умови ефективності.
30. Проаналізуйте позитивні та негативні наслідки впливу телебачення та засобів масової інформації, що пропагують бойові мистецтва.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Уголовный кодекс Украины*. — Х.: ООО “Одиссей”, 2003. — 256 с.
2. *Уголовный кодекс Украины. Комментарии*. — 2-е изд. / Под ред. Ю. А. Кармазина, Е. Л. Стрельцова. — Х.: ООО “Одиссей”, 2002. — 960 с.
3. *Агафонов Г. Г., Воронин Б. Ф. Айкидо — искусство самозащиты*. — К.: Здоровья, 1991. — 112 с.
4. *Долин А. А., Маслов А. А. Истоки у-шу*. — М., 1990. — 240 с.

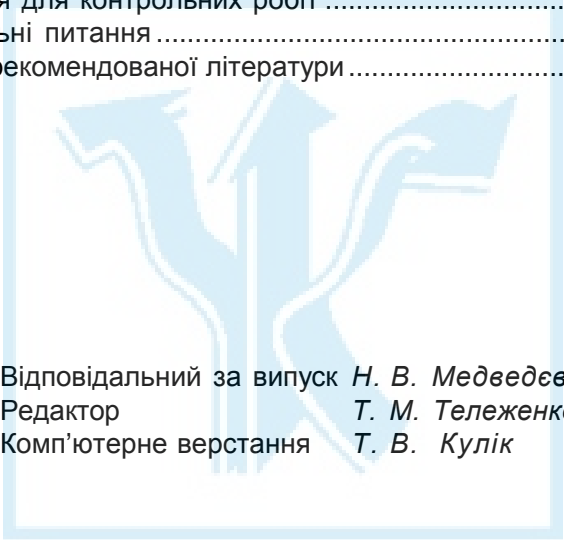
5. *Карякин Б. П.* Самозащита. — М.: Сов. спорт, 1991. — 80 с.
6. *Кунг-фу* — стиль “Длинный кулак” / Ю. А. Сушков, В. А. Сушков, Г. С. Гараев, М. Ф. Мансуров. — П-Камчатский, 1990. — Вып. 2. — 57 с.
7. *Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин, У Вэньцин.* Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика: Пер. с англ. — К.: София, Ltd., 1997. — 400 с.
8. *Нунчаки:* искусство владения. Стиль “Летающее крыло” / Хондзе. — Токио, 1987.; Пер. “Формен”, 1991. — 96 с.
9. *Основи практичної психології* / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. — К.: Либідь, 1990.
10. *Педагогика:* Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. — М.: ФиС, 1986. — 288 с.
11. *Свободный бой.* Удары ногами и броски — реальные боевые комбинации / Хэн Сян. — Пекин, 2001. — 474 с.
12. *Спутник* работника физической культуры и спорта / Под ред. П. Ф. Савицкого. — К.: Здоровья, 1990. — 352 с.
13. *Теория* и методика физического воспитания. — 2-е изд., доп.: Учеб. для техникумов физ. культуры / Под ред. Г. Д. Харабуги. — М.: ФиС, 1974. — 320 с.
14. *Техника захватов* / В. А. Зонов. — Запорожье: Комунар, 1991. — 20 с.
15. *Техника* контактного боя / И. А. Ходин, В. С. Рафаэлов. — Запорожье: Днепровский металлург, 1990. — 32 с.
16. *Управление* физической культурой и спортом: Учеб. для ин-тов физ. культуры / И. И. Переверзин, Н. Н. Бугров, Я. Р. Вилькин и др. — М.: ФиС, 1987. — 288 с.
17. *Управление* физкультурным движением: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. В. А. Ивонина и К. А. Куликовича. — М.: ФиС, 1977. — 287 с.

18. *У-шу*: Информ. бюл. / А. Русавин, А. Шпак, Г. Марченко и др. — Днепропетровск: ИМА-пресс, 1990. — 56 с.
19. *У-шу*: философия движения / В. В. Диденко, Г. В. Попов, О. А. Сагоян. — М.: Книга, 1990. — 320 с.
20. *Чень Яоцзя*. Вводный курс ушу. — К., 1991. — 72 с.
21. *Школа выживания* // Боевое искусство планеты. — 1993. — № 1. — С. 87–94.
22. *Юньфа*: техника ведения боя / О. О. Кох-Кохаренко, В. Г. Полякова. — Запорожье: Комунар, 1990. — 32 с.



ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Самозахист”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Самозахист”	4
Вказівки до виконання контрольної роботи	7
Завдання для контрольних робіт	8
Контрольні питання	10
Список рекомендованої літератури	11



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *Т. М. Тележенко*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП

Зам. № ВКЦ-1854

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП