

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури _____ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023 _____

СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ САМООБОРОНИ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) Освітній рівень: бакалавр

Мова навчання: українська

Погоджено науково-
методичною комісією

НН інституту фізичної культури
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,
доцент _____

Розробник: **Чередніченко Сергій Вікторович** – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 02 2023 р.

Завідувач кафедри
Олександр Томенко
д. фіз. вих, професор



Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Основи самооборони
Викладач	Чередніченко Сергій Вікторович
Профайл викладача	https://fc.sspu.edu.ua/kafedra-teorii-ta-metodyky-fizychnoi-kultury
Контактний телефон	+380503074544
E-mail:	Sergeycherednichenko1979@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	https://dl.sspu.edu.ua/course/edit.php?category=61&returnto=category
Консультації	Кожна п'ятниця о 15.30, зал одноборств

Анотація до дисципліни

Ознайомлення студентів з основами самооборони, тренування та викладання техніки фізичного самозахисту. Формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки учнів у самообороні, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

Мета і завдання дисципліни

Метою вивчення дисципліни є сприяння формуванню навичок фізичного 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.

Відповідно до мети **завданнями** курсу є формування наступних загальних та фахових компетентностей:

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичній діяльності.

ФК 4. Здатність до формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей у здобувачів закладів загальної середньої освіти.

ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей та підлітків.

ФК 10. Здатність самостійно проводити уроки та позакласну секційну роботу з фізичної культури в закладах позашкільної та загальної середньої освіти у тому числі для учнів з відхиленнями у стані здоров'я.

ФК 13. Здатність використовувати спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди.

Формат дисципліни

Вид занять	Загальна кількість годин			
	Денна	Денна СТН	Заочна	Заочна СТН
лекції	10	10	4	2
практичні	36	36	6	8
консультації	2	2	2	2
самостійна робота	72	72	108	108

Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс навчання	Семестр	Кількість кредитів/ годин	Кількість змістовних розділів	Форма контролю	Нормативна/ вибіркова
1	2	2	4/120	3	залік	вибіркова

Результати навчання

За результатами навчання, які сформулюються в процесі викладання дисципліни студент буде:

ПРН 5. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя та гармонійного розвитку дитини.

ПРН 10. Забезпечувати розвиток рухових якостей, використовуючи спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди.

ПРН 13. Бути здатним здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей і підлітків.

ПРН 16. Володіти методиками навчання рухових вмінь та навичок в процесі фізичного виховання.

Тематичний план вивчення дисципліни

Розділ 1. Теоретичні аспекти самооборони.

Тема 1. Мета і завдання навчання самооборони. Правомірність застосування прийомів самооборони.

Навчання самооборони має на меті підготовку громадян до юридично доцільним діям в умовах кримінальної небезпеки. Формування навичок самооборони, вивчення загальних основ теорії самооборони, ознайомлення з методикою розвитку фізичних якостей та послідовністю у навчанні окремих технічних дій або прийому. Уміння застосовувати прийоми самооборони відповідно до правових норм.

Тема 2. Історія виникнення та розвитку сучасних світових систем самозахисту.

Особливості виникнення та розповсюдження систем самозахисту у світі та в Україні. Видатні постаті, що забезпечили розвиток вітчизняних напрямків систем самозахисту. Самозахист у сфері підготовки різних соціальних груп населення України. Особливості розвитку систем самозахисту на сучасному етапі.

Тема 3. Теоретичні засади формування навичок виконання прийомів самозахисту.

Особливості формування навичок самозахисту на заняттях самообороною. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самозахисту. Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень.

Тема 4. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок фізичного самозахисту.

Організаційні вимоги під час проведення занять з основ фізичного самозахисту (кількість пар в залі, напрям виконання кидків, скручувань, ударів тощо). Гігієнічні вимоги до тих, хто займається основами самозахисту. Можливі травми при заняттях основами самозахисту, причини і заходи їх, попередження. Запобігання травм при поводженні з устаткуванням. Додержання форми одягу на тренуваннях і змаганнях.

Тема 5. Прийоми самооборони в бойових і спортивних одноборствах.

Прийоми самооборони, представлені в спортивних одноборствах. Використання спортивної техніки для самозахисту при нападі. Прийоми самооборони, представлені в бойових одноборствах. Різноманітність технічного арсеналу прийомів самооборони карате, айкідо, джиу джитсу. Використання підручних засобів для самооборони під час нападу. Порівняльний аналіз техніки самооборони спортивних та бойових одноборств.

Розділ 2. Техніка прийомів самооборони.

Тема 1. Загальнорозвиваючі, спеціальні та підготовчі вправи.

Значення загальнорозвиваючих, підготовчих і спеціальних вправ в тренувальному процесі. Вправи індивідуальні, з партнером, з предметами. Тренажери, їх види і призначення. Вправи на тренажерах. Логіка побудови комплексу вправ. Підвідні вправи, їх значення і відмінності від підготовчих.

Тема 2. Ударні поверхні, вразливі частини тіла людини та наслідки нанесення ударів по них.

Види впливу на вразливі частини тіла і їх наслідки. Дозволені й заборонені дії в основних спортивних одноборствах. Використання ударних поверхонь по вразливих місцях на тілі людини в різних бойових одноборствах.

Тема 3. Використання ударної техніки в ході самооборони.

Характеристика основних ударів з різних спортивних і бойових одноборств. Ударна техніка, її призначення та особливості виконання. Класифікація ударів. Варіанти виконання ударів в різних популярних видах одноборств.

Фактори і закономірності, що впливають на силу і точність удару.

Біомеханічні основи виконання ударів.

Тема 4. Виконання кидків та застосування прийомів боротьби лежачи.

Характеристика та ознайомлення з основними кидками, больовими та задушливими прийомами з різних спортивних і бойових одноборств. Кидки самбо, дзю-до, боротьби, їх призначення та особливості виконання. Больові прийоми і задушення грепплінгу та джиу-джитсу у партері та у стійці, їх призначення та особливості виконання. Больові прийоми на руки, шию суперника, їх призначення та особливості виконання. Біомеханічні основи виконання кидків, больових і задушливих прийомів.

Тема 5. Способи звільнення від захоплень та обхоплень.

Найбільш популярні захоплення та обхоплення, їх мета і небезпека. Характеристика способів звільнення від захоплень та обхоплень, що використовуються в найбільш популярних видах одноборств. Захоплення за однойменну, різнойменну руку спереду, збоку ззаду. Захоплення двома руками за дві руки спереду або ззаду. Захоплення двома руками за руку спереду, збоку. Захоплення за відворот одягу однією або двома руками спереду, однією рукою ззаду. Задушливе захоплення за шию плечем і передпліччям однієї руки ззаду, збоку, спереду. обхвати за тулуб ззаду, спереду і способи звільнення. Захоплення за волосся і способи звільнення. Захоплення за ноги і захист від них.

Тема 6. Техніка захисту від ударів озброєного супротивника.

Найбільш поширені способи захисту від ударів руками і ногами. Біомеханічні основи виконання ударів, характеристика способів протидії ударам озброєного супротивника, що використовуються в панкратіоні, карате, айкідо, джиу-джитсу та інших найбільш популярних видах одноборств. Використання раніше розучених технік переміщень, ухилів, больових прийомів, кидків в прийомах захисту від ударів.

Розділ 3. Техніка прийомів самооборони з використанням зброї та підручних засобів.

Тема 1. Захист від ударів ножем, важким предметом.

Навчання техніці захисту від ударів палкою (протикаючого, згори до низу, збоку, знизу), навчання техніці захисту від ударів ножем (протикаючого, згори до низу, збоку, знизу), навчання техніці захисту від ударів іншими предметами.

Тема 2. Технічні захисні дії проти загрози вогнепальною зброєю.

Навчання техніці захисту від погрози пістолетом, рушницею чи автоматом (Блоки, важелі, дожимання, відгинання, вузли, ухід з лінії атаки). Найбільш поширені захисту при загрозі зброєю в упор.

Тема 3. Використання підручних засобів в прийомах самооборони

Найбільш поширені підручні засоби, що використовуються для самооборони і варіанти їх використання. Біомеханічні особливості виконання прийомів самозахисту з використанням підручних засобів.

Тема 4. Техніка та тактика захисту від групового нападу

Цілі і завдання групового нападу, психологічні особливості поведінки нападників і тих, хто захищається. Особливості тактики захисту від групового нападу. Характеристика прийомів самозахисту від групового нападу, що практикуються в найбільш популярних видах єдиноборств.

Тема 5. Газова, електрошокова та травматична зброя самооборони.

Мета, особливості застосування газової, електрошокової та травматичної зброї. Правові засади застосування. Способи застосування. Догляд і зберігання. Запобіжні заходи та застереження при поводженні з даними видами зброї. Ліцензія на зброю самооборони.

Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни визначається системою вимог:

1. Неприпустимість пропусків.
2. Неприпустимість запізнь.
3. Відключення телефонів під час занять.
4. Активна участь в обговоренні питань – додаткові бали.
5. Активна участь у самостійному опрацюванні запропонованої тематики занять – додаткові бали.

Академічна доброчесність

Дотримуватися політики академічної поведінки та етики. Плагіат (використання у своїх працях чужого твору без посилання на автора) та інші

форми нечесної роботи неприпустимі. Так, під час виконання різних завдань є неприпустимими: віддзеркалення коментарів інших здобувачів вищої освіти або, фальсифікація реальних даних, що наводяться у власних роботах студентів – під час написання рефератів, доповідей, індивідуальних завдань з дисципліни.

Система оцінювання та вимоги

Вид контролю – залік.

Практичні заняття складаються з трьох частин: відповідей на питання лекційного курсу або практичної роботи та перевірки самостійної роботи. Бали виставляються відповідно до табл. 1.

Термін здачі та вимоги до самостійної роботи визначається на першому лекційному занятті.

Самостійна робота бакалаврів виконується:

1. У вигляді доповідей.
2. У вигляді рефератів.
3. У вигляді тренінгів.

Самостійна робота бакалаврів, які мали поважні причини (хвороба, збори, змагання, за сімейними обставинами – звільнення через директорат) та несвоєчасно її виконали, оцінюється в балах на загальних умовах, після подання її на перевірку викладачу.

Студенти, які без поважної причини пропустили заняття, не мають права на відпрацювання – послуга була надана без їх участі.

Таблиця 1

Поточний контроль																Сам. роб.	Поточ.	Заг. сума
Р 1					Р 2						Р 3							
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5			
2	2	2	2	2	4	4	8	8	8	4	8	4	4	4	4		70	100
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30		

Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно»: <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі; – здібність до аналізу викладеного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу;

	<ul style="list-style-type: none"> – самостійне, впевнене і правильне застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлена презентація виконаних завдань.
82 - 89	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – здібність до аналізу викладеного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей; – самостійне застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлена презентація виконаних завдань.
74 - 81	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – послідовне, логічно обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей, але з незначними помилками; – правильне і без особливих труднощів застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – презентації не повністю відтворюють доповідь.
64 - 73	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу не в повному обсязі; – викладання матеріалу під час усних відповідей уривками, без наведення прикладів; – правильне, але з незначними труднощами застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлення доповіді виконаних завдань без презентації.
60 - 63	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння окремих тем основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє засвоїти наступний програмний матеріал; – спрощене викладання матеріалу під час усних відповідей; – нечітке та непослідовне застосування окремих знань при виконанні практичних робіт; – представлена доповідь не повна, без презентації.
35-59	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння окремих питань основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоїти наступний програмний матеріал; – невміння робити висновки та узагальнення;

	– не представлена доповідь виконаних завдань та презентація.
1 - 34	Оцінка «незадовільно»: – поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал; – непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок під час усних відповідей; – самостійна робота не представлена; – не представлена доповідь виконаних завдань.

Рекомендована література та інформаційні ресурси

1. Данько Г. В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с.
2. Близнюк С.В. Шлях кіокушин карате в Україні / С.В. Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 432 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук [та ін.]; НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 3-тє вид., випр. і доп. – Київ: Каравела, 2012. – 400 с.
4. Дидактические материалы по психологии спорта и физического воспитания /сост. В.И. Воронова, Ю.А. Емшанова, О.А. Мельник ; НУФВСУ, Кафедра психологии и педагогики. – Киев: [б. и.], 2014. – 164 с.
5. Земцова И.И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов / И.И. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
6. Кайда Д.В. Вільна боротьба: навчальний посібник / Д.В. Кайда, О.Є. Комаревич, В.В. Пашкевич; НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. – 98 с.
7. Конфліктологія: навчальний посібник /Л.М. Герасіна, М П. Требін, В.Д. Воднік [та ін.]; МОНМСУ, НУ "Юридична академія України ім.Ярослава Мудрого". – Харків: Право, 2013. – 128 с.
8. Кунгфу: навчальна програма для ДЮСШ /Л.Я. Солодиліна, М.А. Матулевський; ДСМСУ, Федерація кунгфу України. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет ДСМСУ, 2012. – 80 с.

9. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку боротьби самбо і дзюдо: метод. вказівки для студ. всіх спеціальностей / Х.Т. Марзаганов; Івано-Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2007. – 24 с.
10. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку спортивної боротьби: метод. вказівки для студентів всіх спеціальностей / Х.Т. Марзаганов; МОНУ, Івано-Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2004. – 24 с.
11. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2015.– Кн.1–680 с., Кн.2 – 752 с.
12. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації /уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
13. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту /Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. – Харків: Освіта-Виховання-Спорт, 2012. – 272 с.
14. Скібіцька Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів /Л.І. Скібіцька. – 2-ге вид. – Київ: Кондор, 2011.– 384 с.
15. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О.Б. Столяренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
16. Яремчук Ю. Я. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник /Ю. Я. Яремчук, І. В. Яремчук; МОНУ, Львівський національний університет ім. І. Франка. – Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. – 98 с.