

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	BK.04

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	BK.04

«Затверджую»

Завідувач кафедри

 /Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса

 /Сергій ГРЕБЕННИКОВ/



СИЛАБУС BK.04 ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) **вибіркова**

2) Контактні дані викладача:

Старший викладач, С.В. Гребенніков,

ukrblok5@gmail.com, м/т.: (068) 805-06-65

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3304>

3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс):

“Вступ до спеціальності”, “Правознавство”, “Анатомія людини і спортивна морфологія”, “Фізіологія людини і спорту”, “Фізичне виховання з елементами етнічної культури” тощо.

4) Коротка анотація дисципліни

Мета навчальної дисципліни – ознайомити студентів з основними техніками самозахисту, формування у них життєво необхідних знань, умінь і навичок за допомогою засобів фізичної культури і спорту, що можуть бути спрямовані на оволодіння методами самозахисту, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати свої емоції, відчуття та керувати ними у кризовій ситуації.

Завдання дисципліни:

- Ознайомити здобувачів вищої освіти з основами нормативно-правового забезпечення самозахисту, цивільного захисту населення та особистої безпеки людини.
- Надати знання щодо характеристики та класифікації загроз особистій безпеці, основних джерел їх походження, напрямів і методик формування навичок самозахисту.
- Сприяти формуванню навичок правової, психологічної та фізичної підготовки для забезпечення власної безпеки.
- Створити передумови для подальшого використання методів самостійної підготовки щодо протидії негативним явищам та екстремальним ситуаціям.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	BK.04

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

6) Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Тактика основ самозахисту. Аналіз ефективних підходів
(денна – 6 г./ заочна – 6 г.).

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

Особливості методики викладання дисципліни. Активний і пасивний самозахист. Технічні та тактичні особливості активного самозахисту. Різниця і специфіка спортивних єдиноборств, реального двобою та активного самозахисту. Основні завдання, форми та засоби активного самозахисту. Сфери застосування самозахисту. Поняття про власну безпеку.

Лекція 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.

Лекція 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.

Практичні заняття (денна – 10 г., заочна – 6 г.):

1. Тема обговорення: Протидія при захваті рук, плеча, одягу.

Практичне завдання: опрацювати методики захватів та визволення від них, блокування, збивання, контрдії, використання зусиль суперника та одягу.

2. Тема обговорення: Протидія під час ударів руками та ногами.

Практичне завдання: розробити алгоритм щодо випередження дій суперника, зміни рівня атаки, з'ясувати основні зони ураження від ударів ногами, підготувати доповідь за тематикою нахилів, ухилів, підхватів і кидків як засобів протидії.

3. Тема обговорення: Визволення від утримання та виходи на кидки.

Практичне завдання: з'ясувати особливості техніки визволення, елементарних способів протидії: збивання, удари, кидки та підніжки, самострахування.

4. Тема обговорення: Особливості самозахисту лежачи та сидячи.

Практичне завдання: опрацювати використання підручних засобів з метою оволодіння технікою протидій лежачи та сидячи.

5. Тема обговорення: Основи психологічної підготовки.

Практичне завдання: опрацювати вправи щодо боротьби зі страхом і збереження психоемоційної стабільності.

Змістовий модуль 2. Загальні основи та прийоми самозахисту (денна – 4 г./ заочна – 4 г.).

Лекція 4. Використання факторів навколишнього середовища в самозахисті

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	BK.04

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

Лекція 5. 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.

Практичні заняття (денна – 10 г., заочна – 4 г.):

6. Тема обговорення: Основні види зброї, що застосовуються при агресивних діях.

Практичне завдання: описати види, характеристику та методи застосування травматичної, газової, пневматичної, вогнепальної, зброї ударно-дробильної дії, колюче-ріжучих видів холодної зброї.

7. Тема обговорення: Техніка самозахисту проти агресії з ножем та зброї ударно-дробильної дії.

Практичне завдання: описати техніку самозахисту проти загрози та атаки ножем (захист від уколів і порізів, перехвати руки з ножем, вибивання ножа), проти атаки зброєю ударно-дробильної дії (захист від вертикальних, горизонтальних і діагональних ударів палицею, битою тощо).

8. Тема обговорення: Принципи та техніка використання предметів побуту під час самозахисту.

Практичне завдання: описати алгоритм використання предметів побуту з метою самозахисту: одяг, ручка, парасолька, брелок тощо.

9. Тема обговорення: Зони ураження.

Практичне завдання: описати основні зони ураження, зробити аналіз їх переваг і недоліків.

10. Тема обговорення: Основи тактичної медицини.

Практичне завдання: надати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах (накласти фіксуєуючу пов'язку, кровоспинний джгут).

Завдання для самостійної роботи:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Суспільні та історичні витоки бойових мистецтв	4/4
2.	Філософська основа та психологічна підготовка у єдиноборствах	4/6
3.	Конституційні основи захисту прав на життя і здоров'я	4/6
4.	Поняття вини: умисел і необережність в процесі реалізації захисних дій	4/4
5.	Поняття злочину. Склад злочину	4/6
6.	Правові основи протидії злочину	4/6
7.	Джерела загроз та особливості уникнення конфлікту	4/6
8.	Класифікація загроз особистій безпеці.	4/4
9.	Діагностика та попередження конфлікту	4/4
10.	Особливості загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки до забезпечення власної фізичної безпеки	4/6
11.	Рівні відповідальності при самозахисті. Межа необхідного самозахисту	4/4
12.	Жіночий самозахист	4/4
13.	Самоконтроль при одиночному та груповому нападі	4/4
14.	Методи вуличного бою і тактика ведення поєдинку в умовах вулиці	4/4
15.	Техніка керування енергій та медитацій	4/2
Усього годин		60/70

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	BK.04

Індивідуальне завдання: (тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи; - дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст огляду); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи; - незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови виконання).
ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну зауважень).
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови виконання).
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана не повністю; матеріал недостатній або має недоліки);

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	BK.04

		- робота здана після завершення терміну.	
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3304			