Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.12 ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

Омск-2021 г.

Автор программы: Агулов В. Н., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы самообороны» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (вариативная часть)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК юридических дисциплин на 2021-2022 учебный год со следующими изменениями: корректировка литературы, часов занятий

Протокол заседания ПЦК № _1_ от «31» августа 2021 г.
Председатель ПЦК _____ О.В.Пензина

УТВЕРЖДЕНО «31» августа 2021 г.
Заместитель директора _____ В.В.Швыдко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ ……..7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ 15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ 17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Составлена с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы по указанной специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в профессиональный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной (ОП.12) (вариативная часть).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Обучающийся должен развивать и осваивать следующие **общие компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.

ОК 5. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.

ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.

ОК 9. Устанавливать психологический контакт с окружающими.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 12. Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ЛР 01 Российская гражданская идентичность, патриотизм; прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов;

ЛР 02 Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, сознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения,

способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13 Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Обучающийся готовится к освоению следующих **профессиональных компетенций:**

ПК 1.2. Обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права.

ПК 1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.

ПК 1.5. Осуществлять оперативно-служебные мероприятия в соответствии с профилем подготовки.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

ПК 1.9. Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы общефизической подготовки;
- психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;
- основные элементы рукопашного боя;
- подручные средства самообороны;
- основные болевые точки тела человека, болевые приемы;
- пределы необходимой обороны.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- оказывать первую помощь при травмах и ранениях;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя;
- выполнять боевые приемы, обезоруживать противника;
- использовать подручные средства для самообороны.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 53 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 38часов;

- самостоятельной работы – 15 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**53**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**38**
в том числе:	
- лекции	8
- практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**15**
в том числе:	
- подготовка рефератов	6
- подготовка презентаций	6
- составление таблиц	3
Промежуточная аттестация: 4 семестр - дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы самообороны» по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма проведения активного или интерактивного занятия	Наименование осваиваемых компетенций, при интерактивном или активном занятии
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Раздел 1. Общие сведения о самообороне. (8 ч)				ЛР 1-15
Тема1. Цели и задачи обучения самообороне. Теоретические аспекты самообороны.	Сведения о строении и функциях организма. Типы систем организма.	2	Лекция-беседа	ОК 1,10,14;
	Цели и задачи обучения самообороне. Необходимая оборона как правомерная защита личности.	2	Лекция-беседа	ОК 1,10,14;
	Создание презентации по теме: «Виды единоборств»	2	Самостоятельная работа	
	Приемы самообороны в спортивных и боевых единоборствах.	2	Лекция-беседа	ОК 1,10,14;
Раздел 2. Профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне. (6ч).				ЛР 1-15
Тема 2. Физиологические основы утомления и переутомления.	Создание реферата по теме: «Понятие утомления и переутомления Причины развития переутомления на занятиях по самообороне».	2	Самостоятельная работа	

Тема 3. Первая доврачебная медицинская помощь.	Создание презентации по теме: «Травмы и причины их возникновения на занятиях по самообороне»	2	Самостоятельная работа	
	Создание презентации по теме: «Первая доврачебная помощь на занятиях по самообороне»	2	Самостоятельная работа	
Раздел 3 Методы и принципы самообороны. (8 ч)				ЛР 1-15
Тема 3. Формирование навыков владения техникой самообороны.	Техника самообороны. Демонстрация навыков самообороны.	2	Практическое занятие № 1	
Тема. 4. Воспитание физических качеств на занятиях по самообороне	Физические качества человека. Методы воспитания физических качеств. Комплексное развитие физических качеств.	2	Практическое занятие № 2	
	Написание реферата: «Сила, быстрота, выносливость как основные физические качества».	2	Самостоятельная работа	
	«Круговая тренировка»	2	Практическое занятие № 3	
Раздел 4 Техника приемов самообороны (29 ч)				ЛР 1-15
Тема 5. Классификация техники самообороны	Составить таблицу по теме: «Общая характеристика приемов самообороны на примере карате, айкидо, джиу-джитсу».	3	Самостоятельная работа	.
	Способы «самостраховки»	2	Практическое занятие № 4	ОК 3
	Стойки и перемещения	2	Практическое занятие № 5	
	Защита от ударов невооруженного противника	2	Практическое занятие № 6	ОК 2,3

Тема 6. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.	Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений	2	Практическое занятие № 7	
	Групповые упражнения	2	Практическое занятие № 8	
	Индивидуальные упражнения	2	Практическое занятие № 9	ОК 2,3
Тема 6. Ударные поверхности и уязвимые части тела человека	Виды воздействия на уязвимые части тела. Последствия воздействия на уязвимые части тела. Разрешенные и запрещенные воздействия в единоборствах	2	Практическое занятие № 10	
Тема 7. Удары. Защита от ударов невооруженного противника.	Написание реферата по теме: «Характеристика основных ударов в самообороне и способов освобождения от ударов».	2	Самостоятельная работа	
	Варианты выполнения ударов. Использование техники перемещения.	2	Практическое занятие № 11	
	Варианты выполнения ударов. Использование техники перемещения.	2	Практическое занятие № 12	ОК 9
Тема 8. Броски, болевые и удушающие приемы	Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приёмов. Болевые приемы и удушение лежачего противника.	2	Практическое занятие № 13	
Тема 9. Способы освобождения от захватов и обхватов	Понятие захватов и обхватов. Удушающие захваты рук и ног. Опасность захватов. Опасность захватов и обхватов. Захваты и обхваты рук, ног.	2	Практическое занятие № 14	

Тема 10. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом	Распространенные техники защиты от ударов ножом. Распространенные техники защиты от ударов тяжелым предметом.	2	Практическое занятие № 15	
Дифференцированный зачёт		**2**		
Всего		**53**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала):

- маты, средства защиты (борьба), спортивный барьер;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 года) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2016 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ. 04.08.2014, N 31, ст. 4398.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 19.12.2016) // "Собрание законодательства РФ", 17.06.1996, N 25, ст. 2954.

Основные источники:

1. Гилазиева, С.Р. Основные приёмы самообороны : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2016. - 114 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222
2. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций : учебное пособие / В.Ю. Зиамбетов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2016. - 106 с.

[Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906.

Дополнительные источники:

1. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны : учебное пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2017. - 126 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428626 (29.10.2018).

2. Махов, С.Ю. Стратегия личной безопасности : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428643.

3. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. - Ч. 2. - 404 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3695-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483.

4. Сергиенко, И.В. Уличный кулачный бой. Техника боя. Система обороны / И.В. Сергиенко. - Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2016. - 256 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227312.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	*2*
Знания:	
- основы общефизической подготовки;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- основные элементы рукопашного боя;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- подручные средства самообороны;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- основные болевые точки тела человека, болевые приемы;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- пределы необходимой обороны.	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
Умения:	
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	*2*
выносливость;	работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- оказывать первую помощь при травмах и ранениях;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- выполнять основные элементы рукопашного боя;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет
- выполнять боевые приемы, обезоруживать противника;	Написание реферата, составление таблицы, создание презентации - внеаудиторная самостоятельная работа; Практические занятия № 1-15 Дифференцированный зачет

Лист изменений

В рабочую программу учебной дисциплины Основы самообороны внесены следующие изменения:

№ п/п	*Учебный год внесения изменений*	*Изменения*
1	2021/2022	Внесены изменения в соответствии с программой воспитательной работы и календарного плана воспитательной работы