

Сахалинский государственный университет

С. В. Абрамова, В. М. Рублев

САМООБОРОНА:
курс по выбору (факультатив)
для студентов вузов

*Учебно-методическое
пособие*

Допущено учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования Министерства образования и науки РФ в качестве учебно-методического пособия по направлению 050100 «Естественнонаучное образование».

Южно-Сахалинск
2011

УДК 796.8(076)
ББК 75.175я73
А 16
Р 82

*Печатается по решению учебно-методического совета
Сахалинского государственного университета, 2011 г.*

**А 16
Р 82**

Абрамова, С. В. Самооборона: курс по выбору (факультатив) для студентов вузов: учебно-методическое пособие / С. В. Абрамова, В. М. Рублев. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2011. – 100 с.

ISBN 978-5-8811-365-3

Учебно-методическое пособие представляет собой комплекс теоретических и практических материалов. В основе системы занятий – теоретические и методические положения, определяющие деятельность педагога и студента. Для организации аудиторной и самостоятельной работы предлагаются материалы, позволяющие использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности для обеспечения безопасности.

Учебно-методическое пособие «Самооборона» предназначено для студентов гуманитарной образовательной группы специальностей, а также для всех, кто интересуется проблемами самообороны, желает защитить себя и окружающих.

Рецензенты:

Бояров Е. Н., кандидат педагогических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности;

Середенко П. В., доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики обучения и воспитания



9 785888 113653

© Сахалинский государственный
университет, 2011
© Абрамова С. В., 2011
© Рублев В. М., 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка. 4

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ И ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «САМООБОРОНА»

- 1.1. Необходимая самооборона и ее правовые основы 8
- 1.2. Психологическая подготовка 16
- 1.3. Средства самозащиты и их использование. . . 17

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ КУРСА «САМООБОРОНА»

- 2.1. Объем дисциплины, виды учебной работы, формы текущего и промежуточного контроля 32
- 2.2. Программа дисциплины «Самооборона» . . . 32
- 2.3. Распределение часов по темам и видам учебной работы 35
- 2.4. Материалы для аудиторной работы. 38

РАЗДЕЛ 3. РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ СТУДЕНТОВ

- 3.1. Проведение анкетирования 90
- 3.2. Тематика рефератов по дисциплине «Самооборона» 93
- 3.3. Вопросы к зачету по курсу «Самооборона» . . 94

Заключение 96

Список используемой литературы 97

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вопросы личной безопасности в настоящее время в нашей стране весьма актуальны. Каждый гражданин имеет право на защиту своих прав и законных интересов, прав и законных интересов другого лица, общества от общественно опасного посягательства. Это не зависит от возможности избежать посягательства либо обратиться за помощью к властям или другим лицам. В наше время отмечается тенденция роста преступности на улицах, на работе и в частной жизни. Грабежи, разбои, бандитизм, опасные посягательства на жизнь и здоровье людей, вымогательство и терроризм отмечаются повсеместно, приобретают характер всеобщего бедствия. В настоящее время правительство РФ активно занимается разработкой эффективных методов и мероприятий по борьбе с преступностью на разных ее уровнях. Разрабатываемые законопроекты призваны снизить ее уровень, обеспечить порядок в стране.

Тем не менее очень часто граждане вынуждены защищать себя сами. В связи с этим очень часто возникают вопросы о правомерности и законности самообороны. Каковы признаки и основания необходимой обороны как правовой категории? Согласно законодательству, защита личности, интересов и прав гражданина от нападающего является возможной и правомерной. При этом оговаривается, что данные действия законны, только если существовала явная угроза насилия, опасного для здоровья или жизни защищаемого или другого лица. Либо если нападение было непосредственно сопряжено с таким насилием.

Опасность подвергнуться нападению существует всегда и везде. Поэтому интерес современного человека к самообороне обусловлен изменяющимися условиями жизни и ухудшением криминальной обстановки в стране.

Задача курса – раскрыть перед студентами наиболее существенные стороны образовательной области «Безопасность жизнедеятельности», включающей формирование и развитие приемов и методов самообороны. Студенты должны осознать необходимость серьезной теоретической и практической подготовки.

Тематика занятий по самообороне затрагивает интересы всех групп населения, но наиболее значимой она является для будущих педагогов, студентов-гуманитариев,

а также специалистов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности. Как показывают исследования, тестирование и анкетирование, исходный уровень теоретических и практических знаний у студентов по проблеме самообороны в современном обществе недостаточен.

Невозможно охватить все аспекты самообороны. На первый план выдвигаются такие задачи, как выяснение правовых основ самообороны, знакомство с основными видами и характеристиками оружия, которое можно применять для личной защиты, а также правовые вопросы его применения. Знание этих вопросов позволит человеку избежать неприятных, а порой и опасных ситуаций, связанных с незаконным хранением оружия и других средств самообороны и неправомерным их применением.

Для повышения эффективности обучения самообороне следует привести в целостную систему лекционные и практические занятия, а также организовать самостоятельную работу студентов, обучающихся курсу «Самооборона».

В лекциях раскрываются наиболее существенные и трудные проблемы курса по выбору «Самооборона», методика формирования знаний, умений и навыков самообороны. Особое внимание уделяется проблемам правовой подготовленности, осведомленности в вопросах психологической защиты, основам системы учебно-тренировочной деятельности.

Практические занятия, тренинги и обучающие игры являются формой индивидуально-группового и практико-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно к виду и профилю профессиональной деятельности обучающегося. Преподаватель при проведении занятий этих форм выполняет не роль руководителя, а функцию консультанта, советника, тренера, который лишь направляет коллективную работу студентов на принятие правильного решения. Занятие осуществляется в диалоговом режиме, основными субъектами которого являются студенты. Занятия целесообразно посвятить отработке ударной и защитной техники, в том числе освобождению от захватов и обхватов, действиям при нападении противника, вооруженного различными предметами.

Некоторые занятия можно провести в форме семинаров, являющихся формой групповой аудиторной учебной работы под руководством преподавателя. Занятия проводятся в малых группах. Основной целью занятий является формирова-

ние умений в наиболее сложных и общезначимых вопросах безопасности, решении практико-ориентированных задач. В начале занятия преподаватель определяет тему занятия, разбирает типовые способы решения организационных задач по тематике, после чего студенты под руководством и при консультировании преподавателя выполняют индивидуальные или групповые задания. Это могут быть выполнение заранее намеченных коротких докладов (сообщений), например, о правомерности применения приемов самообороны, о соразмерности опасности, угрожающей человеку, а также о тактике поведения человека в экстремальных ситуациях и т. п. Информацию о новых разработках по темам курса может дать сам преподаватель или поручить это наиболее подготовленным студентам.

В результате освоения дисциплины студент должен:

● **знать:**

- основные виды опасностей криминального характера, их свойства и характеристики;
- характер воздействия опасных факторов криминального характера на человека;
- методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности;
- понятие «самооборона», виды самообороны, способы самообороны, классификацию;
- морально-психические и правовые основы самообороны и применения оружия;
- подручные средства самозащиты;
- технические средства самозащиты и обеспечения безопасности жилища и образовательных учреждений;

● **уметь:**

- идентифицировать основные опасности криминального характера социальной среды обитания человека;
- оценивать риск реализации опасностей криминального характера;
- выбирать методы защиты от опасностей криминального характера применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности;
- использовать приемы и тактику различных единоборств;
- использовать комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты;

● **владеть:**

- законодательными и правовыми основами в области безопасности жизнедеятельности и в области опасных ситуаций криминального характера, требованиями безопасности личности и общества;
- способами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях криминального характера;
- понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности;
- приемами и тактикой различных единоборств;
- комплексом упражнений для отработки навыков самозащиты;
- навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ И ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «САМООБОРОНА»

1.1. Необходимая самооборона и ее правовые основы

Анализ литературы показал, что самооборона в международном праве – применение силы, осуществляемое государством в ответ на преступное вооруженное нападение. В соответствии со ст. 51 Устава ООН государства могут обращаться к военной силе в порядке осуществления права на самооборону в случае вооруженного нападения до тех пор, пока Совет Безопасности ООН не примет необходимых мер для поддержания международного мира и безопасности. Устав ООН подчеркивает значение и незыблемость этого права, называя его неотъемлемым. Право на самооборону принадлежит государству – жертве нападения. Оно же решает вопрос о порядке его использования. О факте вооруженного нападения на него государство должно немедленно сообщить Совету Безопасности ООН. Отсутствие такого сообщения может рассматриваться как свидетельство того, что государство не считает предпринятые меры самообороной.

Международное право предусматривает индивидуальную и коллективную самооборону. Индивидуальная самооборона осуществляется государством – жертвой преступного вооруженного нападения – в одиночку. Оно же может принять решение о коллективной самообороне и обратиться с такой просьбой к другим государствам. Без такой просьбы иные государства не вправе принимать меры в порядке коллективной самообороны. Примером такой самообороны могут служить действия государств, оказавших Кувейту помощь после нападения на него Ирака в 1990 г. В ряде своих решений Совет Безопасности ООН признал право на коллективную самооборону за любым государством, помогающим Кувейту в его справедливой войне.

Российская Федерация применяет военную силу только в порядке индивидуальной или коллективной самооборо-

ны в случае вооруженного нападения на ее граждан, на ее территорию, на вооруженные силы или другие войска, на ее союзников.

Самооборона индивидуальная в международном праве – ответные вооруженные действия государства, принимаемые им для восстановления своей политической независимости, территориальной целостности и неприкосновенности, нарушенной вооруженным нападением другого государства [4].

В процессе своей жизнедеятельности человек нередко попадает в такие ситуации, которые требуют от него умения и навыков постоять за себя, отстоять свою честь и достоинство, а порой и защитить здоровье и даже жизнь. Право на самооборону – это неотъемлемое право человека. Однако этим правом, как собственно и любым, необходимо пользоваться осмысленно, правомерно и адекватно ситуации. Для внутренней готовности к защите своей чести, достоинства и физической неприкосновенности любой человек должен иметь представление о психологических и физических аспектах различных ситуаций самообороны, независимо от времени и места их возникновения. Вряд ли будут лишними и знания о способах защиты от собак, об оказании первой медицинской помощи лицам, пострадавшим от нападения, и некоторые другие вопросы, связанные с обеспечением личной безопасности человека [7, с. 109].

Вместе с тем у обороняющегося должно быть четкое и ясное представление о юридических последствиях своих действий, как административных, так и уголовных. Знание правовых норм, касающихся самообороны, позволяет человеку уверенно применять для защиты себя и своих близких различные средства самообороны, в том числе и оружие.

Первые пособия по гражданской самообороне появились в начале 90-х годов XX века – во времена, когда обычным делом стали грабежи и вымогательство, а стрельба на улицах никого особо не удивляла. Тогда тема самообороны стояла действительно остро и, вероятно, рекомендации специалистов и полученные на тренировках навыки спасли жизнь и здоровье многим нашим соотечественникам. Теперь, в начале XXI века, ситуация изменилась и многие клубы и школы, обучающие самообороне, переживают не самые лучшие времена. Рядовой гражданин должен осознать необходимость ежедневно бороться за выживание, знать и владеть элементарными приемами самообороны. Студент вуза вместе с получением степени

или квалификации должен быть готов к самообороне.

На наш взгляд, настала пора меняться и самим гражданским прикладным системам, и отношению к ним. Смещая акценты в сторону самообороны, мы забываем, что боевые искусства – это особая культура с огромным потенциалом, где все составляющие столь тесно переплетены, что нельзя выхватить из целого какой-то один аспект, сохранив при этом целостность системы [5, с. 54].

Боевые искусства в современном мире занимают особое место:

- во-первых – это прекрасный способ физического воспитания. Действительно, в боевых искусствах сформировались разнообразнейшие методы общей и специальной физической подготовки, направленные как на собственно развитие телесных способностей, так и на оздоровление организма. Эффективное применение той или иной боевой системы предполагает наличие определенных физических качеств, умений, способностей у тех, кто ее использует. Например, для эффективного использования ударов необходимо иметь закаленные конечности и мышцы, позволяющие наносить удары руками без риска выбить запястье; борьба требует изрядной физической силы; фехтовальные системы – скорости и т. д. Естественно, что в арсенале каждой системы есть методы тренинга, позволяющие целенаправленно развивать требуемые качества, без которых система попросту утратит свою эффективность;

- во-вторых, в боевых искусствах существуют методы, направленные на психологическую перестройку, на формирование тех или иных внутренних качеств. Дело в том, что каждая боевая система предполагает наличие у своего последователя как физических, так и неких психологических качеств: агрессивности, нечувствительности к боли, жесткости или, наоборот, податливости, спокойствия, расслабленности и т. д. Предпочтение тех или иных качеств перед другими диктуется, прежде всего, предполагаемой тактикой боя, которая определяет технический арсенал и, следовательно, методы физического и психологического тренинга. Соответственно, перед изучающими боевые искусства открываются широкие возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- в-третьих, нельзя не учитывать и духовную составляющую боевых искусств, развивавшихся в тесной связи с духовными и культурными традициями соответствующих регионов;

- в-четвертых, помимо эффективного физического развития, боевые искусства имеют огромный оздоровительный потенциал. Собственно, многие истории о мастерах начинаются с того, что слабый и болезненный юноша начал заниматься боевыми искусствами именно для того, чтобы окрепнуть, и лишь после это стало главным делом его жизни. И хотя это далеко не всегда соответствует реальности, оздоровительный эффект занятий боевыми искусствами неоспорим, причем это касается не только специализированных систем (изначально направленных на укрепление здоровья), но и боевых искусств вообще;

- в-пятых – это боевые искусства, воспринимаемые человеком в качестве основного дела своей жизни. Конечно, идеальный вариант в этом случае – преподавание, позволяющее совмещать увлечение и профессию. Хотя и это не обязательно – гораздо важнее, что серьезная практика боевых искусств определяет весь образ жизни индивида;

- в-шестых – боевые искусства, используемые как средство выживания в обществе или как оружие, применяемое в профессиональной деятельности.

Таким образом, очевидно, что практика боевых искусств, прежде всего, дает возможность компенсировать многие недостатки диктуемого современной культурой образа жизни. Ведь все сферы нашей жизни взаимосвязаны и нельзя, например, лишиться бойцовских качеств по окончании тренировки. Невозможно развивать спокойствие духа, проявляющееся исключительно в пределах тренировочного зала. Все, приобретенное нами в процессе практики воинских искусств, переносится в повседневную жизнь, давая возможность повысить ее качество. А при необходимости и защитить ее от преступного посягательства. Воспользоваться ли этой возможностью – личный выбор каждого.

Таким образом, в широком смысле системой индивидуальной самообороны можно назвать и единоборства, и рукопашный бой. Разные специалисты имеют совершенно противоположные мнения на этот счет. Чаще всего в этом контексте упоминается израильская «Крав-мага», как изначально создававшаяся для таких целей и имеющая наиболее практичный арсенал техник. Знаменитое российское самбо тоже изначально создавалось именно с целью самообороны, о чем красноречиво свидетельствует ее название. Существуют и другие подобные системы, которые, однако, менее известны.

В настоящее время сформированы основные правила самообороны, которые могут пригодиться в различных чрезвычайных ситуациях. Вот их перечень:

1) необходимо постоянно держать в поле зрения все, что происходит поблизости, избегать потенциально опасных ситуаций;

2) надо попытаться найти убежище или вызвать помощь. Если есть возможность – надо бежать, оценив перед этим расстояние и собственные физические возможности;

3) надо привлекать внимание прохожих и живущих поблизости криком: «Пожар!». Боязнь оказаться в огне побуждает людей, которые обычно не торопятся вмешиваться при обычных криках о помощи. Угроза пожара заставит их адекватно отреагировать и помочь пострадавшему;

4) когда стычка с нападающим неизбежна, надо действовать со всей решительностью;

5) чтобы достичь успеха, необходимо отвлечь внимание нападающего, может быть, уступив ему в чем-то, чтобы потом неожиданно и точно ударить его в уязвимые места;

6) действовать надо с максимально возможной силой, чтобы нападающий был не в состоянии ответить. Если реакция на угрозу будет слабой, это может лишь только еще больше разозлить бандита;

7) в качестве оружия защиты могут применяться любые предметы, которые имеются под рукой: ключи, расческа, баллончик с дезодорантом, зонтик, горсть монет, туфли, сумка, песок, камни, палка [17, с. 209].

Наглядно основные правила самообороны, которые может использовать любой человек в различных криминальных ситуациях, представлены на рис. 1.

Выбор стратегии поведения индивидуален: одним жертвам может помочь одно, другим – другое. Необходимо действовать по обстоятельствам, используя полученные знания и умения. Физическая подготовленность не только повышает эффективность противодействия, но и уменьшает страх.

Можно использовать множество обычных предметов в качестве довольно эффективного оружия. Любой острый предмет, например, ручку или карандаш, можно использовать как нож и нанести им удар противнику. Целиться следует в глаза. Для этого также можно использовать расческу.

Ключи, зажатые в руке с выступающими концами меж-



Рис. 1. Основные правила самообороны

ду пальцев, также могут быть использованы для нанесения удара по противнику. Ремень с тяжелой пряжкой или велосипедная цепь могут использоваться как хлыст или кнут. Различные типы аэрозолей – очистители раковин и духовок, лак для волос, дезодоранты – можно использовать, чтобы ослепить нападающего. Краска в аэрозольной упаковке является эффективным средством, к тому же оставляет на злоумышленнике следы. Можно бросить в глаза противника хлорку. Применяя перечисленные средства, не забудьте зажать свой рот и нос рукой, задержите дыхание.

Трости, зонты, милицейские дубинки – этим оружием можно наносить удары по внутренней стороне запястья, локтям и коленным чашечкам нападающего. Почти все предметы, находящиеся под рукой, можно использовать в целях самообороны. Например, банкой, кружкой можно нанести удар по ключице. Фонарь используется как дубинка. Электрической лампочкой, которую необходимо держать за цоколь, обернув одеждой или полотенцем, можно нанести множество порезов, если бросить в лицо противника. Любой тяжелый предмет – горсть мелких монет, кусок мыла, кофейную кружку – можно завернуть в носок или в какой-либо предмет одежды и использовать как дубинку [11, 15].

Каждый человек имеет право на сохранение своего достоинства, чести, здоровья, жизни. Гарантированные Конституцией РФ права человека защищает закон. Вопросы самообороны, защита прав личности регламентируются в различных статьях Уголовного кодекса РФ, например, в статье 37 «Необходимая самооборона». Согласно этой статье, не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой самообороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если при этом не было допущено превышение пределов необходимой обороны. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти [4].

Превышением пределов необходимой обороны призна-

ются умышленные действия, явно не соответствующие характеру и степени общественной опасности посягательства.

Статья 37 УК РФ «Необходимая самооборона» гласит, что обороняющийся не обязан обращаться к кому-либо за помощью, если сам может пресечь агрессию: «...право (на самозащиту) принадлежит лицу независимо от возможности избежать посягательств либо обратиться за помощью к другим лицам или органам власти». В то же время обороняющийся должен соразмерять степень угрозы и ответные действия и не допустить «превышения пределов необходимой обороны». Обороняющийся студент может превратиться в преступника, если совершит «умышленные действия, явно не соответствующие характеру и опасности посягательств».

Вот почему следует сделать все возможное, чтобы избежать схватки. В случае неизбежности столкновения постарайтесь привлечь свидетелей, чтобы впоследствии они могли подтвердить, что вы оборонялись, а не нападали. В схватке, если противник безоружен, используйте подручные средства. Если владеете приемами восточных единоборств, применяйте их. Все случаи самообороны можно разделить на две категории:

1) если нападение не представляет прямой угрозы для жизни или здоровья, то действует тот же принцип, что и раньше – оценивается соответствие средств защиты и нападения;

2) если нападение опасно, то закон в этом случае предоставляет защищаемому возможность обороняться и нанести любой вред нападающему [3].

Вопросы самообороны находим также и в других статьях Уголовного кодекса РФ: ст. 38 «Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление», ст. 39 «Крайняя необходимость», ст. 40 «Физическое или психическое принуждение», ст. 41 «Обоснованный риск» [4].

Существуют определенные критерии, согласно которым определяется превышение мер допустимой самообороны. К таковым относятся:

1. Очевидные доказательства несоразмерности оборонительных действий и степени опасности.

2. Преднамеренное причинение излишних, не соответствующих ситуации увечий лицу, совершившему посягательство.

3. Значительная несоразмерность между ущербом и увечьями оборонявшегося и нападавшего лица.

4. Несоразмерность между методами оборонявшегося лица и методами нападавшего.

5. Несоразмерность степени обороны и степени посягательства.

Таким образом, можно сделать вывод о том, насколько важны для студентов гуманитарной и педагогической группы специальностей знания о навыках самообороны, умение правильно и четко применять их в повседневной жизни [2, с. 321].

1.2. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой мы понимаем организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей студентов в учебно-тренировочной деятельности. К условиям работоспособности человека (обучающегося) относятся:

- быстрое реагирование на действия противника и перестраивание своих действий с учетом изменения ситуации, адекватное восприятие, ориентировка во времени и пространстве, точность и быстрота принятия решений;
- концентрация внимания, повышение динамики внимания – быстрое переключение с одного действия на другое;
- способность к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность и др.

Мы выделяем общую и специальную подготовку, психологическую защиту. Под *общей психологической подготовкой* понимается психологическая адаптация к нагрузкам. Особое значение придается обучению приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях. Это достигается за счет различных способов саморегуляции эмоционального состояния, концентрации внимания, мобилизации волевых и физических усилий.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности к эффективной оборонительной деятельности. В ходе обучения студента решаются следующие задачи:

- ✓ формирование так называемых «внутренних опор», определяющих уверенность в себе;

✓ преодоление психологических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности;

✓ создание психологической программы действий на занятиях и в перспективе во время применения оборонительных действий.

Для стабилизации личности в ходе непосредственных негативных действий противника не менее важна *психологическая защита*, направленная на устранение чувства тревоги. Психологическая защита нужна для формирования эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

Психологическая подготовка немыслима без воспитательной работы. Это обеспечивает формирование нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Под нравственностью мы понимаем совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с окружающими людьми. Преподаватель может сделать немало для формирования нравственного идеала и нравственного поведения через личный пример, практические спортивные примеры, рассказ о поведении известных людей в чрезвычайных ситуациях. Формирование нравственного опыта достигается через эмоциональное удовлетворение студентов, обучающихся приемам самообороны.

Большое значение в учебно-тренировочном процессе придается воспитанию волевых качеств. Воля проявляется не только в противоборстве, но и в регулярности посещения занятий, стремлении преодолеть трудности. Благодаря учебно-тренировочной деятельности у студентов развиваются целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность.

1.3. Средства самозащиты и их использование

Криминальная обстановка в России за последнее десятилетие XXI века сложилась достаточно сложной. К этому добавилась и забота о частной собственности, хотя и весьма скромной для большинства граждан, наконец-то признанной нашим государством. Ко всему прочему российские правоохранительные органы оказались не способными надежно защитить граждан новой России и их собственность. В силу этого в 1993 г. в Российской Федерации было законодательно разрешено ее гражданам в це-

лях самообороны приобретать газовое оружие (пистолеты и револьверы), механические распылители, аэрозольные и другие устройства, снаряженные слезоточивыми и раздражающими веществами, разрешенными к применению Минздравом РФ [15, 14].

Правовой основой приобретения, хранения и применения перечисленного оружия являются Закон РФ «Об оружии» от 13 ноября 1996 г., постановление Правительства РФ от 2 декабря 1993 г. № 1256 «О мерах по реализации Закона Российской Федерации «Об оружии»», Приказ МВД РФ № 609 от 30 декабря 1993 г., утвердивший Инструкцию о работе органов внутренних дел по контролю за оборотом служебного и гражданского оружия [4].

Согласно Федеральному закону «Об оружии», все оружие, имеющееся в государстве, подразделяется на три вида: гражданское, служебное и боевое. Поскольку служебное и боевое оружие не является предметом рассмотрения в данной теме, то остановим основное внимание на гражданском оружии и, прежде всего, оружии самообороны.

Контроль оборота гражданского оружия возложен на органы внутренних дел. К гражданскому оружию относятся: оружие самообороны, спортивное оружие, охотничье оружие, сигнальное оружие, холодное клинковое оружие, предназначенное для ношения с казачьей формой, а также с национальными костюмами народов РФ.

К оружию самообороны отнесены: огнестрельное гладкоствольное оружие, газовое оружие (пистолеты, револьверы и пистолеты к ним), электрошоковые устройства и искровые разрядники [18, с. 197].

Закон «Об оружии» регулирует правоотношения, возникающие при обороте гражданского оружия на территории России, и направлен на защиту жизни и здоровья граждан, собственности, обеспечение общественной безопасности, охрану природы и природных ресурсов, а также на борьбу с преступностью и незаконным распространением оружия.

Каждому гражданину, изъявившему желание приобрести газовое и огнестрельное гладкоствольное оружие в целях самообороны, защиты жизни и здоровья членов семьи, собственности, необходимо знать:

1) правовую основу приобретения, хранения и использования оружия самообороны;

2) порядок приобретения этих видов оружия, его хранения и использования;

3) условия и пределы его применения [4].

После изучения документов, регламентирующих порядок приобретения оружия самообороны, проверки знаний обращения с ним, можно ходатайствовать в органы внутренних дел о его приобретении.

Закон позволяет гражданам РФ покупать газовое и другое оружие после получения лицензии на приобретение конкретного оружия в органах внутренних дел по месту жительства.

Граждане РФ имеют право приобретать:

а) без лицензии – аэрозольные упаковки, снаряженные веществами слезоточивого и раздражающего действия, а также пневматическое оружие;

б) по открытой лицензии, выдаваемой сроком на пять лет:

– газовые пистолеты и револьверы, боеприпасы к ним (открытая лицензия на приобретение газового оружия является разрешением на его хранение и ношение);

в) по лицензии на приобретение охотничьего огнестрельного оружия, выдаваемой сроком на шесть месяцев:

– охотничье огнестрельное гладкоствольное оружие;

– охотничье огнестрельное оружие с нарезным стволом;

г) при наличии лицензии на приобретение или разрешение на хранение и ношение огнестрельного оружия:

– холодное охотничье оружие;

– боеприпасы для огнестрельного оружия [3, с. 255].

Газовое и огнестрельное гладкоствольное оружие для самообороны должно храниться в условиях, обеспечивающих его целостность, безопасность и исключающих доступ к нему посторонних лиц, то есть в металлических шкафах (сейфах), находящихся в изолированных помещениях, по месту проживания владельца оружия. Органы внутренних дел имеют право проверять условия хранения огнестрельного оружия по месту жительства владельца.

Лица, впервые приобретающие огнестрельное гладкоствольное оружие, газовые пистолеты и револьверы, обязаны по месту жительства пройти проверку знания правил безопасного обращения с оружием по программе, определенной МВД.

В соответствии со статьей 13 Федерального закона «Об оружии» лицензия на приобретение оружия не выдается гражданам РФ, которые не достигли возраста, установлен-

ного Законом «Об оружии», не представили медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к владению оружием, имеют судимость за совершение умышленного преступления, отбывают наказание за совершенное преступление, совершили повторно в течение года административное правонарушение либо посягают на общественный порядок или установленный порядок управления. Кроме того, это граждане, которые не имеют постоянного места жительства либо не представили в органы внутренних дел документов, подтверждающих прохождение проверки знания правил безопасного обращения с оружием, и других документов, указанных в Законе.

В приложении № 3 к постановлению Правительства РФ от 2 декабря 1993 г. № 1256 определяется перечень заболеваний и физических недостатков, при которых лицензия на приобретение служебного и гражданского оружия гражданам не выдается. В этом перечне указаны следующие заболевания и физические недостатки: хронические и затяжные психологические расстройства с тяжелыми стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями, эпилепсия, алкоголизм, наркомания, токсикомания, острота зрения с коррекцией ниже 0,5 на одном глазу и ниже 0,2 на другом или 0,7 на одном при отсутствии зрения на другом, отсутствие большого и указательного пальцев или трех пальцев на одной из двух кистей рук [2, с. 12].

Напомним о *порядке приобретения* газового и огнестрельного гладкоствольного оружия самообороны. Для получения лицензии на приобретение оружия гражданин РФ обязан представить в органы внутренних дел по месту жительства следующие документы: заявление по установленной форме, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к владению оружием, связанных с нарушением зрения, психическим заболеванием, алкоголизмом и наркоманией, квитанцию об уплате единовременного сбора, две фотографии 3×4 с уголком, паспорт или документ, подтверждающий гражданство РФ. После получения вышеуказанных документов органы внутренних дел в течение месяца проверяют достоверность сведений, представленных заявителем.

Если в процессе проверки будут установлены обстоятельства, при которых лицензия не выдается, то заявителю дается письменный ответ за подписью начальника городского или районного отдела внутренних дел с указа-

нием статьи закона. При отсутствии таких обстоятельств инспектором лицензионно-разрешительной системы выписывается лицензия с указанием, какого вида оружие заявитель может приобрести.

Приобретенное огнестрельное гладкоствольное оружие самообороны подлежит регистрации в органах внутренних дел в двухнедельный срок со дня его приобретения. Газовые пистолеты и револьверы регистрируются торговым предприятием при продаже этого оружия в открытой лицензии покупателя. Аэрозольные устройства регистрации не подлежат.

При регистрации приобретенного огнестрельного оружия гражданину выдается разрешение на хранение и ношение этого оружия сроком на пять лет. Срок действия указанного разрешения продлевается на пять лет по заявлению владельца оружия. Заявление о продлении срока действия разрешения подается за три месяца до истечения срока их действия и рассматривается органами внутренних дел в течение месяца со дня подачи заявления.

Владелец оружия при перемене места жительства обязан обратиться в органы внутренних дел по месту жительства, в органы внутренних дел по месту регистрации оружия с заявлением о снятии с учета. По прибытии к новому месту жительства владелец обязан обратиться в органы внутренних дел для постановки на учет принадлежащего ему оружия.

Гражданин РФ вправе продать находящееся у него на законных основаниях оружие через предприятие, имеющее лицензию на продажу оружия, с предварительным уведомлением органов внутренних дел, выдавших ему разрешение на хранение и ношение оружия, либо продать оружие самостоятельно после его перерегистрации в органах внутренних дел по месту учета оружия. Дарение и наследование гражданского оружия, зарегистрированного в органах внутренних дел, производится в порядке, определяемом законодательством РФ, при наличии у наследника или лица, в пользу которого осуществляется дарение, лицензии на приобретение гражданского оружия.

В случае смерти собственника газового и огнестрельного оружия до решения вопроса о наследовании имущества и получения лицензии на приобретение оружия указанное оружие незамедлительно изымается для ответственного хранения органами внутренних дел. Оружие, пришедшее в непригодное для стрельбы состояние, снимается с учета и может быть сдано его владельцем в органы внутренних дел для уничтожения.

Транспортировка оружия (при наличии разрешения на его хранение и ношение) производится в чехле и в разобранном виде. В случае утраты или хищения оружия владелец обязан немедленно сообщить об этом в органы внутренних дел.

Органы внутренних дел имеют право аннулировать лицензию на приобретение оружия, а также разрешение на хранение и ношение оружия в следующих случаях: добровольный отказ от указанных лицензий и разрешений, смерть собственника; систематические (не менее двух раз в течение года) нарушения требований Закона «Об оружии», а также иных нормативно-правовых актов, регламентирующих оборот оружия; возникновение предусмотренных в Законе «Об оружии» обстоятельств, исключающих возможность получения лицензий и разрешений; конструктивная переделка владельцем гражданского оружия и патронов к нему, повлекшая изменение баллистических и других технических характеристик указанного оружия и патронов к нему.

Принятию решения об аннулировании лицензии или разрешения должно предшествовать письменное предупреждение владельца оружия. В предупреждении указывается, какие именно правовые нормы и правила нарушены или не исполнены, и назначается срок для устранения допущенных нарушений. Данное решение может быть обжаловано владельцем лицензии или разрешения в судебном порядке.

В случае аннулирования лицензии или разрешения повторное обращение за их получением возможно через пять лет со дня их аннулирования. В случае же добровольного отказа от них сроки для повторного обращения за их получением не установлены.

Газовое оружие и огнестрельное гладкоствольное оружие и патроны к нему могут быть изъяты органами внутренних дел в случаях: отсутствия лицензии на их приобретение, а также разрешения на хранение и ношение оружия; аннулирования в установленном порядке указанных лицензий и разрешений; нарушения гражданами установленных Законом «Об оружии» правил передачи, приобретения, хранения, ношения, регистрации, перевозки и применения оружия; выявления самодельных и переделанных владельцем экземпляров гражданского оружия и патронов к нему; смерти собственника оружия до решения вопроса о наследовании имущества.

Необходимо помнить, что незаконное приобретение, ношение и хранение оружия самообороны влечет за собой уголовную ответственность в соответствии с российским законодательством [4].

Остановимся на *условиях и порядке применения* газового и огнестрельного гладкоствольного оружия самообороны.

Граждане, изъявившие желание приобрести газовое и огнестрельное оружие самообороны, должны знать и соблюдать установленные условия, которые способствуют правильному и законному применению оружия. Эти условия подразделяются на три группы:

1) условия, соблюдение которых необходимо до момента приобретения газового и огнестрельного оружия: изучить Закон «Об оружии», уяснить все его требования и определить возможность получить в органах внутренних дел лицензию на приобретение оружия, научиться пользоваться оружием, соблюдая все требования безопасности при производстве стрельбы, изучить и уяснить требования статей 18 и 19 Кодекса об административных правонарушениях, регламентирующих действия граждан в состоянии крайней необходимости и необходимой обороны;

2) группа условий, соблюдаемых гражданами, при принятии решения о применении газового и огнестрельного оружия самообороны: предупреждение о намерении применить оружие (голосом, демонстрацией оружия, производством выстрела вверх), предоставить достаточно времени для выполнения требований обороняющегося, кроме случаев, когда промедление в использовании оружия создает непосредственную опасность жизни и здоровью владельцу оружия, членам его семьи или собственности. В ситуациях, когда применение оружия самообороны неизбежно, проявлять сдержанность, действовать исходя из складывающейся обстановки и той цели, которая должна быть достигнута, сводя к минимуму возможность причинения ущерба и нанесения телесных повреждений. Помнить, что запрещается применять огнестрельное оружие самообороны в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних, когда их возраст очевиден или известен, за исключением случаев совершения указанными лицами вооруженного либо группового нападения. Помнить, что применение оружия в состоянии необходимой обороны не должно причинить вред третьим лицам. Из газового оружия запрещается стрелять

прицельно на расстоянии ближе одного метра и не рекомендуется стрелять против ветра;

3) группа условий, соблюдение которых требуется после производства выстрела из газового оружия и огнестрельного оружия самообороны: оказать раненому и потерявшему сознание первую медицинскую помощь, если газовое оружие применялось в помещении, открыть окна и покинуть его, о каждом случае применения оружия, повлекшем причинение вреда здоровью человека, владелец оружия обязан незамедлительно, не позднее суток, сообщить в органы внутренних дел по месту применения оружия. Оружие, из которого были произведены выстрелы, повлекшие ранение человека, не протирается, сохраняется в таком состоянии до прибытия сотрудников милиции и передается им [3, с. 102].

Таким образом, владея информацией о правилах приобретения, хранения средств самообороны, охарактеризуем самые распространенные.

1. *Газовое оружие*. К нему относятся пистолеты, револьверы, аэрозольные и другие устройства, снаряженные слезоточивыми или раздражающими веществами. Газовое оружие – оружие, предназначенное для временного поражения живой цели путем применения слезоточивых или раздражающих веществ. Газовые пистолеты и револьверы обычно имеют калибры 6, 8, 9 мм и внешне являются копиями боевых моделей (вальтера, кольта, браунинга и др.). На некотором расстоянии они практически неотличимы от боевого оружия.

Несмотря на внешнее сходство с настоящим оружием, газовое оружие существенно отличается от боевого. В стволе газового оружия находится стержень-рассеиватель. Патроны похожи на холостые, состоят из гильзы, капсуля, пороха и ирританта – порошкообразного раздражающего вещества, при выстреле превращается в газ вместо пули и выбрасывается из ствола на расстоянии от двух до пяти метров в зависимости от калибра оружия. Если стрелять в упор, то струя ирританта и пороховых газов может причинить врагу ожог или увечье.

Газовый пистолет или револьвер предпочтительнее многих других средств самозащиты. Достоинство газового оружия самообороны: несколько большая, чем у газового баллончика, дальность действия, сильное психологическое воздействие на злоумышленника, которое оказывают внешний вид и звуковой эффект.

Наиболее удобно и безопасно носить оружие в открытой кобуре на поясе – так его легче извлекать. Также удобно носить оружие в плечевой кобуре под мышкой.

Газовый баллончик надо носить так, чтобы извлечь его можно было быстро и незаметно от нападающего. Если вы чувствуете, что попали в потенциально опасную ситуацию, возьмите баллончик в ладонь, просуньте большой палец под защитную крышку и приготовьтесь направить струю газа, нажав на кнопку распылителя.

2. *Пневматическое оружие* – оружие, предназначенное для поражения цели на расстоянии снарядом, получающим направленное движение за счет энергии сжатого, сниженного или отвержденного газа. Пневматическая винтовка имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость пули составляет 120 м/сек. Применение пневматического оружия с близких дистанций может приводить к серьезным повреждениям.

3. *Холодное оружие* – оружие, предназначенное для поражения цели при помощи мускульной силы человека при непосредственном контакте с объектом поражения. Холодным оружием считается нож, у которого лезвие либо автоматически выпускается из рукояти при нажатии на кнопку или рычаг и фиксируется ими, либо выдвигается за счет силы тяжести или ускоренного движения и автоматически фиксируется (при длине лезвия 90 мм); также к нему относится охотничье клинковое оружие и оружие, принятое на вооружение государственными военизированными организациями.

4. *Электрошоковые устройства* представляют собой аккумуляторную батарею, накопитель (боевой конденсатор) и контакты, посредством которых осуществляется разряд. Существуют также одноразовые шокеры, которые заряжаются от промышленной сети. Действие шокера на организм обусловлено судорожным сокращением мышц под воздействием тока высокого напряжения (до 10–50 тыс. вольт). В результате злоумышленник оказывается парализованным в течение нескольких минут.

В таких устройствах несмертельное воздействие обеспечивается коротким периодом действия и малой силой тока (до 1 А). Необходимо помнить о том, что поражение электрошоком людей с больным сердцем может привести к летальному исходу.

Стандартным способом применения шокеров является следующий: вы даете атакующему возможность прибли-

зиться к вам на максимально короткую дистанцию, а затем прибором, зажатым в руке, наносите короткий тычок в открытые участки тела: лицо, руки и т. д. Устройства обеспечивают воздействие и через одежду, но лучше непосредственный контакт.

5. *Сигнальные устройства.* К пассивным средствам самозащиты относятся различные устройства, выдающие сигнал о том, что на вас совершено нападение. Портативные сирены – это устройства, которые включают в себя источник питания и электронную сирену. При нападении на вас нужно нажать «тревожную кнопку», и тогда раздастся высокочастотный звук (визг) мощностью 130 децибел, который слышно на расстоянии 800 метров. Оглушительный сигнал в первый момент шокирует нападающего. В это время вы сможете предпринять дополнительные меры по защите.

6. *Светоимпульсные устройства.* К оружию самообороны светоимпульсного типа относятся устройства, воздействующие на злоумышленника яркой вспышкой белого света (от 500 до 1500 ватт). Вспышки стробоскопов напоминают свет фотовспышек, только они более мощные и частые. Световые импульсы вызывают кратковременную слепоту злоумышленника, возможны ожоги сетчатки глаз. Приборы этого типа максимально эффективны при использовании их в темноте или сумерках. На свету, особенно ярком солнечном, эффект не будет таким шокирующим.

Изучение материалов показало, что право на самооборону является неотъемлемым правом любого человека. Однако этим правом необходимо пользоваться осмысленно, правомерно и адекватно ситуации, четко и ясно понимая условия, порядок и пределы своих действий как в состоянии необходимой обороны, так и крайней необходимости, что поможет оградить защищающегося от возможных недоразумений с законом. Для внутренней готовности к защите своей чести, достоинства и физической неприкосновенности человек должен иметь представление о психологических и физических аспектах различных ситуаций самообороны, юридических последствиях своих действий, что позволяет ему уверенно применять для защиты себя и своих близких различные средства самообороны.

Важно помнить, что знание психологических, физических и правовых основ самообороны не является гарантией безопасности в экстремальных ситуациях. Наряду с этим человеку следует знать и о современных техниче-

ских средствах, а также оружии, позволяющих оказать достойный отпор криминальным элементам, посягающим на его честь, достоинство и физическую неприкосновенность. Тематика самообороны затрагивает интересы всех групп населения, но наиболее значимой она является для специалистов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также для педагогических работников и специалистов непроизводственной сферы.

РАЗДЕЛ 2.

МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ КУРСА «САМООБОРОНА»

Теоретическое и практическое изучение проблемы личной и общественной безопасности в образовательных учреждениях, на предприятиях, в офисах и других организациях, в повседневной жизни стало основанием для разработки программы курса по выбору «Самооборона».

Подготовка студентов по программе «Самооборона» является составляющим компонентом блока дисциплины «Криминальные опасности и защита от них» для студентов специальности и направления подготовки «Безопасность жизнедеятельности» и дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для подготовки студентов-гуманитариев. Данная дисциплина в Государственных образовательных стандартах ВПО первого и второго поколений рассматривается в общепрофессиональном блоке и/или в разделе курсов по выбору студентов. Студенты гуманитарной группы специальностей могли узнать о готовности и способности личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности только в разделе курсов по выбору или на факультативе.

Учебные планы разработаны с учетом требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки студентов по направлениям и специальностям высшего профессионального образования. Они предусматривают изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в объеме учебного времени, установленного распоряжением Минобрнауки России от 4.09.2000 г. № 38 55-40/38 02 «Об изучении дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" в вузах» и «Организационно-методическими указаниями МЧС Российской Федерации на 2006–2010 годы». С 2011 г. «Безопасность жизнедеятельности» становится обязательной дисциплиной Федеральных государственных образовательных стандартов всех направлений первого уровня высшего профессионального образования (бакалавриата) и специалитета.

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий, а также самостоятельной внеаудиторной ра-

боты с элементами учебно-исследовательской работы. На лекциях студенты получают сведения о научно-методологических основах самообороны, истории возникновения и развития различных видов единоборств и оздоровительных систем, методике обучения навыкам самообороны, планировании учебно-воспитательного процесса по самообороне. Рассматриваются вопросы, касающиеся основных понятий, принципов, терминологии, методики обучения навыкам самообороны. На практических занятиях у студентов формируются умения и навыки выполнения комплексов упражнений и проведения занятия (его части) по самообороне. Самостоятельную работу целесообразно посвятить отработке ударной и защитной техники, в том числе освобождению от захватов и обхватов, действиям при нападении противника, вооруженного различными предметами, закреплению умений и навыков, полученных в аудитории. Кроме того, сюда входит изучение рекомендованной литературы, проведение научно-исследовательской работы.

Преподавание курса «Самооборона» строится с учетом знаний студентами анатомо-физиологических основ строения тела человека и гигиенических основ здоровья человека, информации по теории и истории физической культуры, знаний педагогики и психологии.

Организация курса «Самооборона» со студентами гуманитарной и педагогической групп специальностей позволяет расширить полученные знания и навыки в практической деятельности.

Общеразвивающие упражнения являются средствами общей подготовки и необходимы для проведения специальной подготовки. Их применение призвано обеспечивать гармоническое физическое развитие студента, а также содействовать совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности.

Их воздействие на студентов определено содержанием следующего характера:

- строевые упражнения – построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении, воспитывают дисциплинированность и развивают координацию движений;
- гимнастические упражнения повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);
- упражнения из других видов спорта – спортивных игр, легкой и тяжелой атлетики также повышают физическую подготовленность.

Специальные упражнения рассматриваются как основное средство и метод для изучения навыков самообороны. Особенностью упражнений, применяемых в самообороне, является то, что в отличие от других видов двигательной активности они имеют определенную функциональную нагрузку, заключающуюся в реализации приемов нападения или защиты в координации с дыханием на основе принципов единства и гармонии, концентрации и осознанности. Во-первых, они способствуют технико-тактическому совершенствованию (самостраховка, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения). Во-вторых, повышают специальную физическую подготовленность. Это достигается применением акробатических упражнений, упражнений без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (гантели, гири, штанги, эспандеры), с партнером, на тренажерах.

Физические упражнения в самообороне – это двигательные действия, развивающиеся по закономерности перехода защиты в нападение и наоборот и направленные на решение задач физического образования (обучения, развития, воспитания). Они определяют внешнюю форму того или иного вида самообороны и выполняются как с оружием, так и без него. Физические упражнения, как правило, носят сложнокоординационный характер и требуют разносторонней физической подготовленности.

Известны следующие методы, используемые в изучении навыков самообороны: убеждение, косвенное внушение, принуждение, самовнушение, которые свойственны и единоборствам. Считается, что общим в формировании спортивного характера является воздействие как на сознание, так и на подсознание человека с применением возможно большего количества приемов смешанного влияния на промежуточные компоненты управления его действиями и переживаниями. При этом, безусловно, оригинальным и универсальным средством и методом воздействия как на сознательный, так и подсознательный и бессознательный уровни психики является медитация, выполняемая как в статических положениях, так и при выполнении специальных физических упражнений. Применение тех или иных средств и методов физического воспитания зависит от многих факторов, но некоторые общие установки должны соблюдаться. Важно помнить о том, что все воздействия должны осуществляться квалифицированным преподавателем или тренером, имеющим специальную подготовку.

В учебно-тренировочной деятельности реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические. Наиболее эффективно сочетать словесный и наглядный методы. В этом случае лекция, указание, оценка, анализ и разбор теоретического материала дополняются методически грамотным показом упражнений, демонстрацией аналогов, моделей (видеомастерали, слайды). В основе обучения с помощью показа лежит подражание.

Методы идеомоторного упражнения основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние.

Особое место в системе занятий имеют методы практических упражнений, позволяющие составить регламентированную программу действий, продумать нормированную нагрузку и управлять ее динамикой по ходу упражнения, чередовать отдых с фазами нагрузки. Система практических занятий определяет повышение физической подготовленности студентов. Положительные результаты дает повторное выполнение элементов занятия: происходит развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, тактической подготовки. Кроме того, преподаватель предлагает студентам смену параметров движения: темп, ритм, амплитуду. Благодаря этому расширяется диапазон двигательных навыков, повышается уровень координации, развивается выносливость.

Методы обучения, используемые в самообороне, в целом совпадают с методами классического физического воспитания. Занятия организуются как в групповой форме, так и индивидуально. Во время занятия рекомендуется использовать различные технические средства обучения: видеозаписи, «обучающие мониторы», а также тренажеры, тренажерные устройства, подручные материалы.

Теоретической базой для разработки курса «Самооборона» могут служить вузовские учебники, различные учебно-методические пособия: С. Н. Никитина, Р. Н. Апойко, С. И. Петрова, В. А. Куванова, Н. Ф. Носова (2007); А. Г. Левицкого, С. Н. Никитина, Р. Н. Апойко (2007); В. В. Лялько (2001) и др.

Кроме того, требуется углубленное изучение таких вопросов, как «Психологическая защита», «Криминальные опасности и защита от них», «Опасности социального характера

и защита от них», «Правовые, нормативно-технические и организационные вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности», и др.

Исследование уровня заинтересованности студентов в вопросах самообороны в Российской Федерации в целом и Сахалинской области в частности также свидетельствует о необходимости усиления теоретической и практической работы. В целях успешной реализации обучения нами были определены структура и содержание курса по выбору, а также составлено тематическое планирование.

2.1. Объем дисциплины, виды учебной работы, формы текущего и промежуточного контроля

Се- местр	Вид учебной работы / Количество часов			
2	Аудиторные заня- тия:	68	Самостоятельная работа	62
	лекции	18		
	практические за- нятия	50		
			Контрольные во- просы	0
Всего часов				130
Текущий контроль – задания к практическим занятиям. Виды контроля – тестирование, экзамен.				

2.2. Программа дисциплины «Самооборона»

Предмет и задачи курса «Самооборона»: характеристика и функции курса по выбору «Самооборона». Методология изучения и перспективы использования самообороны для обеспечения личной безопасности студентов и выпускников гуманитарной группы специальностей. Общая характеристика наиболее распространенных видов самообороны. Об-

разовательные и оздоровительные функции самообороны. Роль и место самообороны в обществе. Основные педагогические требования к организации занятий по самообороне. Понятийный аппарат предмета «самооборона».

Правовые основы, юридические особенности самообороны. Средства самозащиты.

Психологическая подготовка. Условия работоспособности. Общая и специальная подготовка, психологическая защита. Роль воспитательной работы в психологической подготовке. Воспитание волевых качеств.

Виды опасных и чрезвычайных ситуаций социального, криминального характера и других экстремальных ситуаций. Оценка ситуации, правила поведения и обеспечения личной безопасности. Формы реакции на экстремальную и иную чрезвычайную ситуацию. Психологическая устойчивость в экстремальных и иных чрезвычайных ситуациях. Самооборона – симбиоз духовного и физического начал (жизненная энергия): ударная и борцовская техника в чрезвычайных ситуациях. Роль самообороны для борьбы с угрозами и непосредственным нападением на человека со стороны внешней, внутренней среды. Оборона от самого себя: достижение психологической устойчивости, контроля своего поведения в бою, если опасность миновала.

Содержание наиболее распространенных видов самообороны. Восточные единоборства: история и перспективы их развития в странах Азиатско-Тихоокеанского региона. Различные стили восточных единоборств. Краткая характеристика различных стилей восточных единоборств: китайские стили (шаолиньское, уданское, эмейское направления), корейские стили (тхэквондо, хапкидо, хварандо), малайские и индонезийские стили (пенчак-силат, варма-калаи), японские стили (айкидо, дзюдо, каратэ-до). История развития. Классификация. Основные методические принципы проведения занятий. Технология обучения основным движениям и развития двигательных качеств в восточных единоборствах. Оздоровительные функции восточных единоборств. Особенности развития физических качеств в восточных единоборствах. Комплексы оздоровительных упражнений айкидо, каратэ-до, тхэквондо, ушу и др.

Средства и методы обучения, используемые в самообороне. Специфика педагогической деятельности. Использование упражнений индийской йоги для развития гибкости в различных видах восточных единоборств. Медитативные практики Востока и психологическая подго-

товка студентов. Биоэнергетика и ее роль в повышении работоспособности. Использование восточного массажа в процессе восстановления работоспособности.

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная. Структура педагогического анализа занятия по самообороне. Технические средства обучения: видеозаписи, «обучающие мониторы», тренажеры и тренажерные устройства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Виды планирования: для отдельного занятия, на неделю, семестр, на учебный год. Требования к рациональному подбору средств и методов обучения студентов самообороне. Формы документации. Требования к документам учета и контроля за учебно-воспитательным процессом.

Технология обучения движениям и развитие физических качеств у студентов гуманитарной группы специальностей. Основы методики самостоятельных занятий самообороной и критерии овладения основами самообороны.

Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения. Основы техники предупреждения травматизма при падениях, конечные положения при падениях на правый и левый бок, на спину, вперед, назад, в движении. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты без фазы полета, перевороты с фазой полета.

Удары руками, ногами, защита от ударов. Стойки и передвижения. Удары руками, локтем, ногами, коленом. Техника ударов руками и ногами в движении. Защита от ударов.

Броски. Страховка и самостраховка. Основы техники безопасного падения: при падениях на бок, на спину, вперед: из положения сидя на ковре и положения присед; из положения полуприсед и через партнера в низком партере; из положения стоя в вертикальной стойке и через партнера в высоком партере; из положения стоя в вертикальной стойке кувырком вперед, назад и через правое и левое плечо; в движении и через партнера в низком партере (длинный кувырок вперед).

Основы техники: задняя подножка, передняя подножка, зацеп стопой в движении и страховка после выполнения бросков; задняя подножка, передняя подножка, зацеп стопой и страховка после выполнения бросков в учебно-тренировочных схватках.

Основные болевые и удушающие приемы. Воздействие на болевые зоны: пальцами рук в глаза, давление большими пальцами рук за ухом противника, пальцами рук за

ключицу, пальцами рук за корпус, сдавливание большим и средним пальцами рук трахеи. Основы ударной техники. Удары руками – пальцами, открытой ладонью, сжатой кистью, локтями, предплечьем. Удары ногами – по нижнему, среднему, верхнему уровням, стопой, коленом.

Техника освобождения от захватов и обхватов. Тактика защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за запястье, за одежду на груди, за горло, за туловище спереди или сзади.

Основы защиты от угрозы холодным и огнестрельным (газовым) оружием.

Организация аудиторной и самостоятельной работы студентов определена целью и задачами курса. Осуществляется работа с научной и методической литературой, написание конспектов, рефератов, просмотр слайдов, кинопрограмм, учебных видеофильмов, по технике самообороны, организации и методике преподавания.

В результате занятий самообороной студенты умеют идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности. Они владеют основами самообороны. Техника выполнения бросков: задняя подножка, передняя подножка, зацеп стопой с места и в движении, проведение учебно-тренировочных схваток, защиты от ударов руками, ногами, ответные действия при угрозе холодным и огнестрельным оружием и т. п.

2.3. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения – очная

№ п/п	Тематика	Всего часов	Виды учебных занятий		
			аудиторные занятия, в том числе		самостоятельная работа
			лекция	практическое занятие	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
1.	Правомерность применения приемов самообороны	4	4	–	2
2.	Психологическая подготовка	2	2	–	2
3.	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	2	–	2	2
4.	Удары руками, ногами, защита от ударов	2	2	–	2
4.1	Стойки и передвижения	2	–	2	2
4.2	Удары руками	4	–	4	2
4.3	Удары локтем	2	–	2	2
4.4	Удары ногами, коленом, техника ударов руками и ногами в движении	2	–	2	2
4.5	Совершенствование техники ударов руками и ногами, защита от ударов	2	–	2	2
5.	Броски	2	2	–	2
5.1	Страховка и самостраховка. Броски захватом двух ног спереди и сзади	2	–	2	2
5.2	Броски: передняя подножка и подсечка, задняя подножка на удержание или болевой прием	2	–	2	2

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
5.3	Бросок через бедро, через спину, удушающие приемы	2	–	2	2
5.4	Учебно-тренировочные схватки	4	–	4	2
6.	Основные болевые и удушающие приемы	2	2	–	2
6.1	Удушающие приемы	2	–	2	2
6.2	Удары пальцами рук в глаза	2	–	2	2
6.3	Надавливание большими пальцами рук за ухом противника	2	–	2	2
6.4	Сдавливание большим и средним пальцами трахеи	2	–	2	2
7.	Техника освобождения от захватов и обхватов противника	2	2	–	2
7.1	Тактика защиты от захватов и обхватов	2	–	2	2
7.2	Освобождение от захватов за запястье, за одежду на груди, за горло	2	–	2	2
7.3	Освобождение от захватов за туловище спереди или сзади	2	–	2	2

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
7.4	Освобождение от захватов за ноги	2	–	2	2
8.	Защита от нападения с холодным оружием	2	2	–	2
8.1	Защита от ударов ножом (палкой, топором) сверху, снизу, наотмашь	2	–	2	2
8.2	Защита от ударов ножом (палкой) сверху – сбоку, снизу – сбоку, тычком	2	–	2	2
9.	Защита от угрозы огнестрельным оружием	2	2	–	2
9.1	Защита при угрозе оружием спереди и сзади	2	–	2	2
9.2	Защита при попытках обезоружить	2	–	2	2
9.3	Защита при попытках достать пистолет	2	–	2	2
Всего:		130	18	50	62

2.4. Материалы для аудиторной работы

Тема 1. Правомерность применения приемов самообороны

Уголовный кодекс Российской Федерации (в ред. Федерального закона от 14.03.2002 г. № 29-ФЗ). Глава 8 «Об-

стоятельства, исключающие преступность деяния». Статья 37 «Необходимая оборона». Статья 38 «Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление».

Тема 2. Психологическая подготовка

Условия работоспособности. Общая и специальная подготовка, психологическая защита. Роль воспитательной работы в психологической подготовке. Воспитание волевых качеств. Психологическая подготовка в самообороне важнее всякой другой, ибо главная ее цель – преодоление страха. Что такое страх и как научиться его преодолевать? Психология реального боя.

Тема 3. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения

Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости, координации. Специально подготовительные упражнения: самостраховка при падении, боевая стойка и передвижение в ней, имитация ударов руками и ногами и защита от них.

Примечание: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения выполняются на каждом занятии в подготовительной части.

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка. Игра «Баскетбол» (10–15 мин.).

3. Общеразвивающие упражнения:

– прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты (рис. 2), отжимание с упора лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках (рис. 3).

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление (рис. 4).

Основная часть

Упражнения для формирования и укрепления кистей рук выполняются в различных режимах: сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе без паузы. Каждая серия выполняется не менее 10 раз.

Упражнение на блоке необходимо выполнять с предельной осторожностью, избегая резких движений.

Дыхательное упражнение – 2–3 мин. (рис. 5).

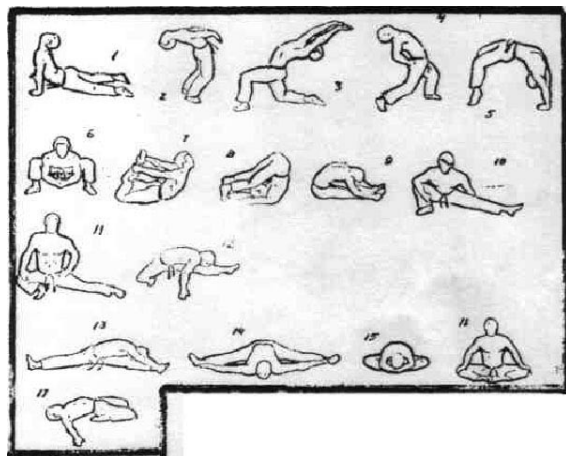


Рис. 2

Начало вдоха. Пропуская воздух в нижнюю часть легких (брюшное дыхание), поднимаем руки на уровень груди. Втягиваем живот, выпуская воздух из нижней части легких и опуская руки до уровня предреберья.

Расслабляя грудные мышцы и опуская руки вниз, выдыхаем остаток воздуха. Короткий энергичный выдох, мышцы живота и груди кратковременно напряжены.

Как правило, в состоянии покоя мы используем **брюшное дыхание**. При вдохе диафрагма опускается мягко, надавливает на брюшную полость, заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота. При этом дыхании наполняются нижняя и средняя части легких.

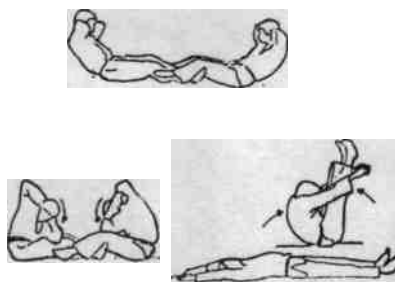


Рис. 4



Рис. 3

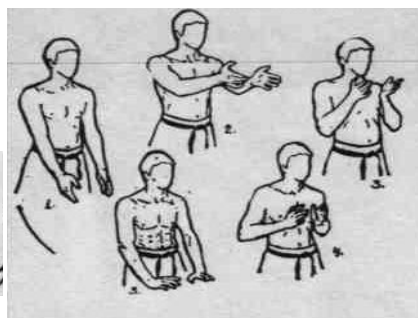


Рис. 5

При выполнении физических упражнений используется **грудное дыхание**. При вдохе раздвигается грудь, воздухом наполняется средняя часть легких, поднимаются ключицы, плечи, пропуская воздух в верхнюю часть легких.

Полное дыхание – последовательное брюшное и грудное дыхание, заставляющее работать весь дыхательный аппарат.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Тема 4. Удары руками, ногами, защита от ударов

Прямые удары кулаком в голову (левой и правой рукой). Защита-блок разноименной рукой снаружи вовнутрь на месте и с уходом от ударов.

Боковой удар кулаком: в голову, живот. Защита-блок разноименной рукой изнутри наружу на месте и уходом от удара.

Удары кулаком снизу в живот. Защита разноименной рукой сверху вниз на месте и с уходом от удара. Удары рукой сверху в голову. Защита разноименной рукой снизу вверх на месте и с уходом от ударов. Удары наотмашь рукой голову. Защита двумя руками на месте и с уходом от ударов.

Удар основанием ладони снизу в подбородок. Прямой удар основанием ладони.

Прямой удар ногой в пах. Защита двумя руками на месте и с уходом от ударов.

Боковой удар ногой. Защита отбивом внутрь поднятым или опущенным предплечьем.

Удар пяткой (подошвенной частью стопы) назад. Защита уходом назад, в сторону или отбивом внутрь поднятым или опущенным предплечьем.

Занятие № 1. Стойки и передвижения

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2-3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);

- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувирки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.



Рис. 6

Основная часть

Основные стойки и передвижения

1. Перестроение в колонну по четыре.

2. Исходная стойка (рис. 6).

Спина прямая, ноги и стопы плотно прижаты друг к другу и слегка согнуты в коленях. Мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены. Руки вдоль туловища (5 мин.).

3. Фронтальная.

Стопы на ширине плеч и параллельно (5 мин.).

4. Широкая фронтальная (5 мин.) (рис. 7).

Стопы на расстоянии ширины плеч и параллельно. Ноги слегка согнуты в коленях, колени разведены в стороны. Центр тяжести смещен вниз. Мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.

5. Задняя (5 мин.) (рис. 8).

Плечи опущены и расположены во фронтальной плоскости. Ягодичные мышцы и мышцы живота напряжены.

Впереди стоящая нога слегка согнута в колене, нагрузка 30 % веса тела. Сзади стоящая нога согнута сильнее, нагрузка 70 % веса тела.

Стопы плотно прижаты к поверхности. Стопа впереди стоящей ноги направлена по линии атаки, сзади стоящая нога развернута от 45 до 90°.

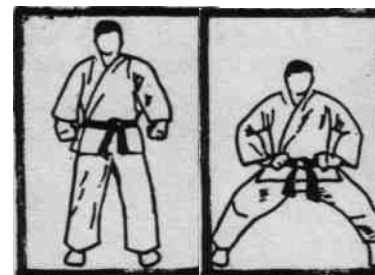


Рис. 7



Рис. 8

6. Боевая передняя (5 мин.) (рис. 9).

Колени согнуты, центр тяжести опущен вниз. Плечи опущены вниз и расположены во фронтальной плоскости. Вес равномерно распределен на обе ноги. Стопа впереди стоящей ноги направлена по линии атаки (допускается небольшой разворот внутрь). Сзади стоящая нога прямая, допускается разворот стопы от 25 до 45°. Стопы плотно прижаты к поверхности. Мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.

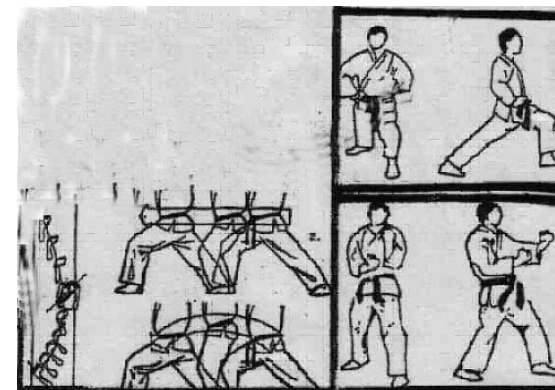


Рис. 9

7. Повороты на 180° в передней стойке (5 мин.) (рис. 10).

Техника поворота перемещением впереди стоящей ноги:

- исходное положение – боевая передняя стойка;
- впереди стоящая нога перемещается в сторону на две ширины плеч;
- разворачивая бедра на 180°, повернуться на стопах с одновременным перераспределением веса тела с одной ноги на другую. При этом взгляд опережает движение туловища.

Техника поворота перемещением сзади стоящей ноги:

- исходное положение – боевая передняя стойка;
- сзади стоящая нога перемещается в сторону на две ширины плеч;
- разворачивая бедра на 180°, повернуться на стопах с одновременным перераспределением веса тела с одной ноги на другую. При этом взгляд опережает движение туловища.

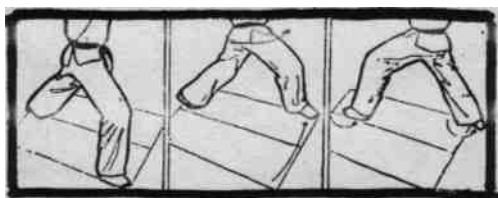


Рис. 10

8. Передвижение в широкой стойке с диагональным перемещением (боевой). Особенность перемещения заключается в том, что центр тяжести, находясь в горизонтальной плоскости, смещается влево (вправо) относительно линии атаки.

Исходное положение: широкая фронтальная стойка в полуфронтальной плоскости:

- приставить ногу к опорной, развернуть туловище на 45°;
- смещаясь вперед, под углом к линии атаки, принять широкую стойку (рис. 11).

9. Передвижение в широкой фронтальной стойке с поворотом на 180°. Особенность этого способа заключается в энергичном развороте бедра на 180°.

Исходное положение – широкая фронтальная стойка:

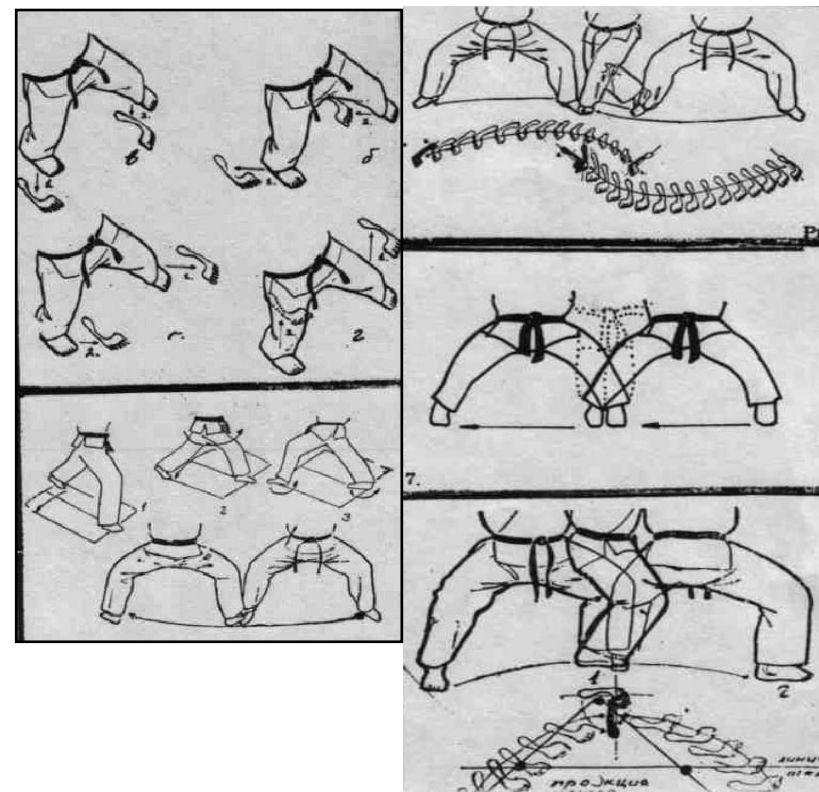


Рис. 11

- приставить ногу к опорной и энергично повернуть бедра на 180°, развернувшись на стопе опорной ноги;
- смещаясь в бок, принять широкую стойку.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 2. Удары руками

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление (рис. 12).

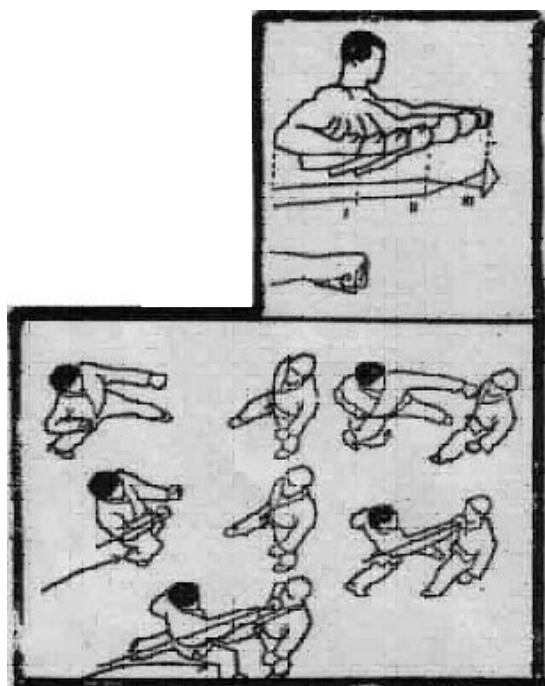


Рис. 12

Основная часть

Техника ударов руками:

- 1) перестроение в колонну по четыре;
- 2) повторение техники предыдущего занятия.

1. Прямой удар:

- локоть отведен назад, предплечье прижато к боковой поверхности туловища, кулак на уровне грудной мышцы, обращен тыльной поверхностью вниз;
- кулак выносится вперед по кратчайшему пути в направлении области удара, локоть прижат к туловищу;
- предплечье вращается внутрь, кулак доворачивается и фиксируется в положении, при котором его внутренняя сторона обращена вниз (рис. 12).

Характерные ошибки:

- нарушение прямолинейности траектории ударов;
- подъем плеча вверх;
- максимально выпрямленная рука;
- изгиб лучезапястного сустава;
- преждевременный или с запаздыванием разворот предплечья и кулака.

2. Удар снизу:

- кулак выносится тыльной поверхностью вниз по траектории снизу вверх;
- плечи опущены вниз и расположены по фронтальной плоскости;
- в зависимости от области нанесения удара траектория может быть полой или более крутой (рис. 13).

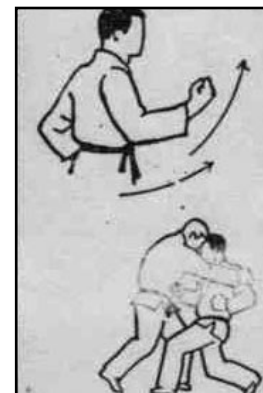


Рис. 13

Характерные ошибки:

- 1) в момент удара локоть опущен вниз;
- 2) изгиб лучезапястного сустава.

3. Удар сверху

Используется на ближней и средней дистанциях во фронтальной или основной стойках. В начальной фазе

рука согнута в локте, расположена во фронтальной плоскости, кулак у головы в области одноименного уха. Затем плечо и предплечье выносятся в боковую плоскость. В конечной фазе за счет разгибания локтевого сустава предплечье движется по кратчайшей траектории в области удара (рис. 13).

4. Удар наотмашь

Применяется на атаках в боковом направлении. Эффективность удара зависит от:

- устойчивости во фронтальной плоскости;
- глубокого замаха в начале движения;
- согласованной работы плеча, предплечья, кисти.

В начальной фазе рука согнута в локтевом суставе локтем вперед. Кулак у разноименного уха, большим пальцем кверху. В следующей фазе начинают движение плечо, предплечье. В заключительной части движение кисти (рис. 14).



Рис. 14

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 3. Удары локтем

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;

- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувьрки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты;
- отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Техника ударов локтем:

- перестроение в колонну по четыре;
- повторение техники предыдущего занятия.

1. Удар локтем вперед

Исходное положение – передняя боковая стойка. Руки перед собой. В начальной фазе кулак ударной руки опирается в ладонь другой руки. Локоть по кратчайшему пути движется в область удара вперед. В конечной фазе внутренняя часть кулака обращена к туловищу.

Характерные ошибки:

- лучезапястный сустав имеет изгиб;
- траектория движения локтя осуществляется по дуге.

2. Удар локтем в сторону

Исходное положение – фронтальная стойка.

Начальная фаза совпадает с фазой предыдущего удара. Затем предплечье во фронтальной плоскости движется прямолинейно в сторону параллельно плоскости опоры.

3. Удар локтем назад

Исходное положение – основная боевая стойка. Руки перед собой. В начальной фазе кулак ударной руки опирается в ладонь другой руки, локоть и предплечье по прямолинейной траектории двигаются назад. В конечной фазе внутренняя часть кулака повернута вверх.

4. Удар локтем сверху.

Исходное положение – основная боевая стойка. В начальной фазе локоть выносится до уровня плеча, кулак у головы. Затем локоть движется по дуге сверху вниз до

центральной линии туловища. В конечной фазе предплечье перпендикулярно площади опоры.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 4. Удары ногами, коленом, техника ударов руками и ногами в движении

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт командира, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты;
- отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

I. Техника нанесения ударов ногами:

- перестроение в колонну по четыре;
- повторение техники предыдущего занятия.

1. Прямой удар ногой разгибом

Исходное положение (И. П.) – боевая стойка. Руки перед грудью. Ударная поверхность: передняя часть стопы, вся стопа, пятка.

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу и отвести голень назад вверх так, чтобы она была параллельна поверхности, сформировать стопу для удара;

- вынести бедро вперед и максимально вверх, ударная поверхность направлена в цель;

- сместить центр тяжести вперед, выполнить удар, энергично загнув ногу;

- вернуть ногу в исходное положение (рис. 15).

Характерные ошибки:

- центр тяжести смещается назад;
- нога после удара не возвращается в И. П.

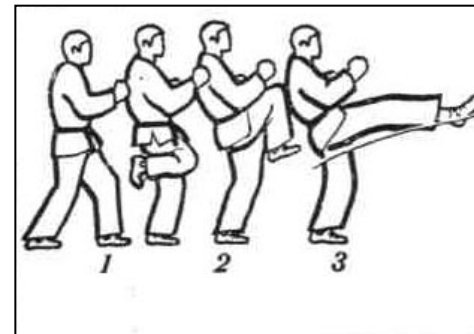


Рис. 15

2. Прямой удар ногой махом

Эффективно используется в боевой, задней стойках. Ударная поверхность: подъем стопы, передняя часть стопы.

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу и отвести голень назад вверх, сформировать стопу для удара;
- махом ноги вынести стопу по дуге в точку удара;
- вернуть ногу в И. П. (рис. 16).

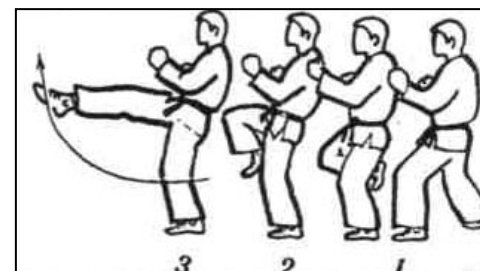


Рис. 16

Характерные ошибки:

- центр тяжести не смещается вперед;
- опорная нога не плотно прижата к поверхности.

3. Боковой удар ногой

Удар эффективен из основной и задней стоек. Ударная поверхность: подъем стопы, передняя часть стопы.

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу;
- согнув ногу в колено, отвести бедро в сторону, голень параллельна плоскости опоры. Стопа сформирована для удара;
- с разворотом на опорной ноге вынести бедро так, чтобы голень двигалась в горизонтальной плоскости;
- энергичным разгибом ноги в коленном суставе выполнить удар;
- вернуть голень в предыдущее положение (рис. 17).

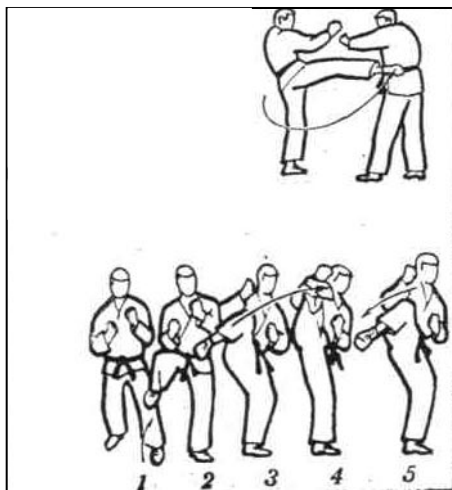


Рис. 17

Характерные ошибки:

- пятка ударной ноги опущена вниз;
- опорная нога не плотно прижата к поверхности;
- голень не возвращена в предыдущее положение.

4. Удар ногой в сторону

Эффективен из фронтальной и основной стоек. Ударная поверхность: ребро стопы, вся стопа.

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу;
- согнув ногу, вынести бедро вперед и максимально вверх, стопа сформирована для удара, взгляд обращен в сторону противника;
- по прямой траектории стопа движется в область удара;
- отвести ногу в предыдущее положение.

5. Удар ногой назад

Эффективен из фронтальной и основной стоек. Ударная поверхность: пятка, стопа.

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу, повернуть голову в сторону удара;
- согнуть ногу в коленном суставе и направить стопу в сторону противника;
- наклонить туловище вперед и эффективно разогнуть ногу, выполнить удар.

II. Техника нанесения ударов коленом

1. Прямой удар коленом

Эффективен в ближнем бою при захватах.

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу;
- согнув ногу в колене, голень параллельна поверхности опоры;
- махом бедра колено движется вперед навстречу рукам;
- нога возвращается в предыдущее положение.

2. Боковой удар коленом

Техника выполнения:

- перенести вес тела на опорную ногу;
- ногу, согнутую в коленном суставе, приподнять вверх в сторону, бедро и голень в горизонтальной плоскости;
- махом бедра нанести удар;
- нога возвращается в предыдущее положение.

3. Отработка ударов коленом в парах 5 минут

III. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении

1. Отработка ударов руками в движении (рис. 18):

- одноименный (разноименный) прямой удар в область брюшного пресса;
- одноименный (разноименный) удар снизу в область брюшного пресса;
- боковой удар в область подставленной руки.

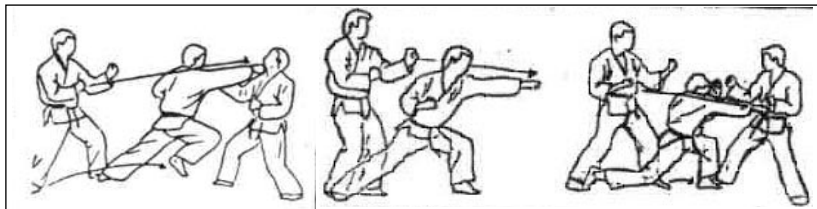


Рис. 18

2. Отработка ударов ногами в движении (рис. 19):

- прямой в область брюшного пресса;
- боковой в область брюшного пресса;
- в сторону в область брюшного пресса;
- нога возвращается в предыдущее положение.

Во всех случаях после нанесения удара ассистент делает шаг назад, атакующий делает шаг вперед. После каждого упражнения производится смена партнера.

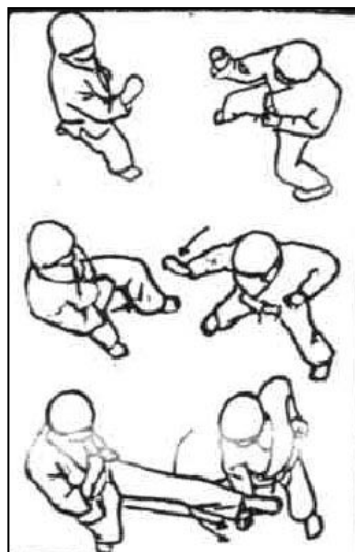


Рис. 19

3. Обоюдный спарринг на условную атаку (рис. 20).

Задание:

в свободном движении выбрать наиболее подходящий момент для нанесения прямого удара рукой в сред-

ний уровень (без контакта) – 1 мин.;

– передвигаясь в ограниченном пространстве, провести серию ударов руками и ногами, выделив основной (без контакта) – 1 мин.;

– после основного удара выделить уход от атаки противника – 1 мин.

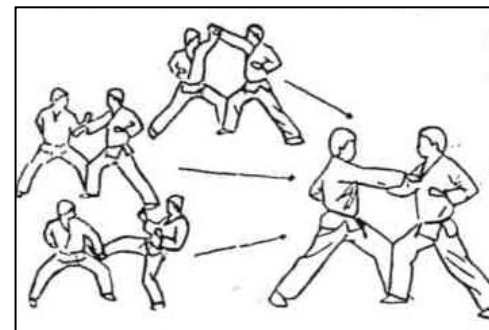


Рис. 20

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 5. Совершенствование техники ударов руками и ногами, защита от ударов

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты;
- отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

I. Совершенствование техники ударов руками и ногами:

- Перестроение в колонну по четыре.

1. Ударов руками в стойке

Исходное положение – боевая стойка:

- прямой удар рукой в средний уровень;
- боковой удар в верхний уровень;
- удар снизу;
- удар сверху;
- удар наотмашь;
- удары локтем.

2. Удары ногами

- прямой;
- боковой;
- в сторону;
- назад;
- удар коленом.

Нужно сделать 20 ударов на технику, добиваясь слитного выполнения, 10 ударов на концентрацию усилий согласованности работы плеча, предплечья и кисти. После каждой серии отдых, упражнения на восстановление дыхания, расслабление.

II. Защита от ударов. Защита руками

1. Предплечьем вверх (рис. 21)

Применяется от прямого удара или удара сверху в голову, в верхнюю часть туловища:

- исходное положение;
- одновременное движение рук навстречу друг другу;
- предплечья скрестно, рука, выполняющая защиту, ближе к туловищу;
- энергичный доворот кулака.

2. Предплечьем наружу (рис. 22)

Применяется от прямых и боковых ударов в туловище и голову.

Техника выполнения:

- исходное положение;

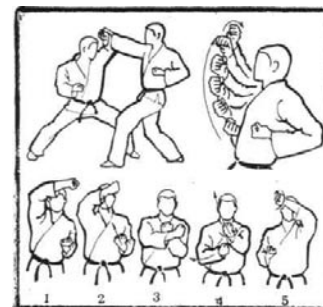


Рис. 21

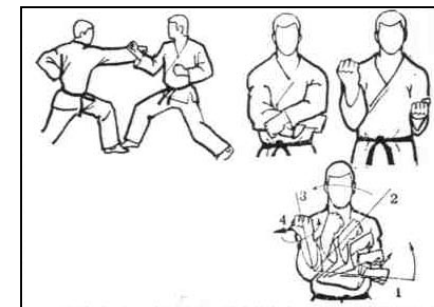


Рис. 22

- одновременное движение рук;
- энергичный доворот кулака;
- движение рук заканчивается одновременно.

3. Предплечьем внутрь

Применяется от прямых ударов в туловище и голову.

Техника выполнения:

- исходное положение;
- одновременное движение рук, рука, выполняющая защиту, движется по траектории внутрь, другая рука назад к боковой поверхности туловища;
- энергичный доворот кулака внутрь;
- движение плеча и вращение предплечья в конечной фазе создают основную силу защиты.

4. Предплечьем вниз

Применяется от прямых и боковых ударов в нижнюю часть туловища.

Техника выполнения:

- исходное положение;
- движение предплечья по траектории сверху вниз внутрь. Другая рука движется назад к боковой поверхности туловища;
- энергичный доворот кулака внутрь.

5. Предплечьями скрестно вверх и вниз

Применяется против сильного одиночного удара сверху или снизу. Кисти рук сжаты в кулаки. При выполнении защиты вверх делается шаг вперед вниз, нижняя часть туловища отводится назад, что обеспечивает дополнительно безопасность при защите от сильных ударов (см. рис. 23).

Защита ногами

1. Стопой ноги

Применяется от ударов ногами в нижний уровень.

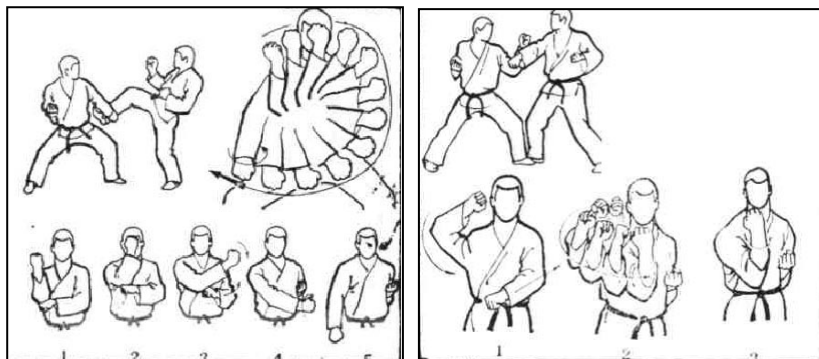


Рис. 23

Техника выполнения:

- вес тела переносится на сзади стоящую ногу;
- передняя нога стопой внутрь блокирует ногу противника.

2. Бедром ноги

Применяется от прямого и бокового ударов ногой в средний уровень.

Техника выполнения:

- исходное положение – боевая стойка;
- вес тела переносится на сзади стоящую ногу;
- передняя нога, согнутая в коленном суставе, поднимается до уровня груди, бедро и голень перекрывают нижний и средний уровни.

Защитно-атакующие комбинации

1. Комбинация I (рис. 24) 30 раз.

Атака (А). Противник наносит удар кулаком (палкой, кастетом, ножом и т. д.) сверху.

Защита (З). Подставкой разноименного предплечья контратака другой рукой в область головы (сердца, сплетенья, паха).



Рис. 24



Рис. 25

2. Смена ролей. Комбинация I (рис. 24).

3. Комбинация II (рис. 25) 30 раз.

Атака (А). Противник наносит удар кулаком (палкой, кастетом, ножом и т. д.) сверху.

З – подставкой одноименным предплечьем, узел руки наверху, контрудар ребром ладони в область шеи (ключицы).

4. Смена ролей. Комбинация II.

5. Комбинация III (рис. 26) 30 раз.

Обмен партнеров и ролей (рис. 26).

А – удар кулаком (ножом, палкой) наотмашь.

З – с шагом вперед, в сторону подставкой двух предплечий, контратака коленом в пах (сплетенье).



Рис. 26

6. Смена ролей. Комбинация III.

Защитно-атакующие комбинации

1. Комбинация IV (рис. 27):



Рис. 27

А – прямой удар рукой (ножом) в верхнюю часть туловища.
 З – с шагом вперед в сторону предплечьем внутрь, захват за руки, контратака стопой ноги в область груди, подмышечную впадину.

2. Смена ролей (комбинация IV).

3. Комбинация V (рис. 28).

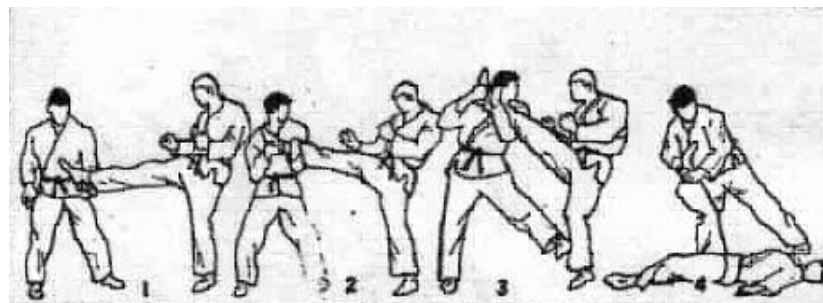


Рис. 28

Смена партнеров и ролей.

А – удар кулаком (ножом, кастетом) снизу.

З – предплечьями скрестно вниз, захват за запястье, обозначить движение рук в одну и с помощью противодействия в другую сторону выполнить рычаг кисти внутрь, контрудар подъемом стопы в область головы.

3. Смена ролей (комбинация V).

4. Комбинация VI.

5. Смена партнеров и ролей.

А – прямой удар ногой в средний уровень.

З – предплечьем внутрь с разворотом на 180° и с обратным разворотом контрудар кулаком в область печени (почек, сердца).

6. Смена ролей (комбинация VI).

Заключительная часть: построение; подведение итогов урока; задание на самоподготовку.

Тема 5. Броски

Бросок «задняя подножка».

Бросок «передняя подножка».

Бросок с захватом двух ног сзади.

Занятие № 1. Страховка и самостраховка.

Броски захватом двух ног спереди и сзади

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

– на носках;

– на пятках;

– на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

– с высоким подниманием бедра;

– приставными шагами (правым, левым боком, вперед);

– ускорение;

– спиной вперед;

– вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

– через голову вперед;

– через левое (правое) плечо;

– спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

– прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Основная часть

Страховка и самостраховка. Броски захватом двух ног спереди и сзади.

1. **Падение на спину** (рис. 29):

– исходное положение – глубокий присед, руки в стороны. Подбородок прижат к груди;

– толчком двух ног – падение на спину с опережающим ударом ладонями выпрямленных рук о ковер.

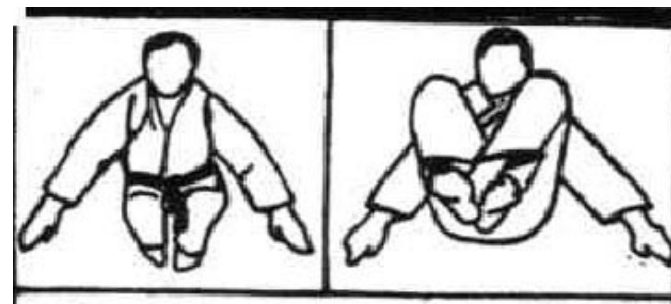


Рис. 29

2. **Падение вперед** (рис. 30):

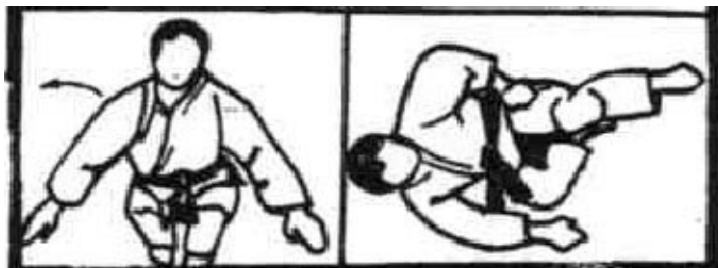


Рис. 30

- исходное положение – основная стойка;
- сместив центр тяжести тела вперед, начать падение;
- руки, согнутые в локтевых суставах, выставить вперед, ладони развернуть книзу, голову повернуть в сторону, подбородок прижать к груди;
- конечное положение – упор лежа (рис. 31).

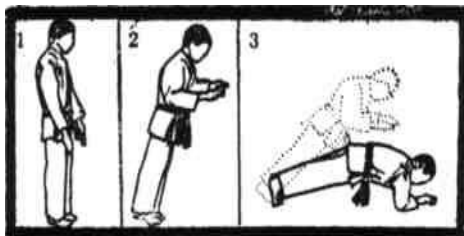


Рис. 31

3. Перекат через плечо (рис. 32):

- исходное положение – основная стойка, левая нога впереди, правая рука поднята вверх;
- сгибая колени, наклониться;
- опереться правой рукой о ковер и выполнить перекат через лопатки в группировке;
- конечное положение – на боку, рука вдоль туловища под углом 45°, голова приподнята, подбородок прижат к груди.

4. Бросок захватом двух ног спереди

Очень эффективен при попытке захватить руками спереди. Часто используется при обхвате руками спереди (рис. 33).

Техника выполнения:

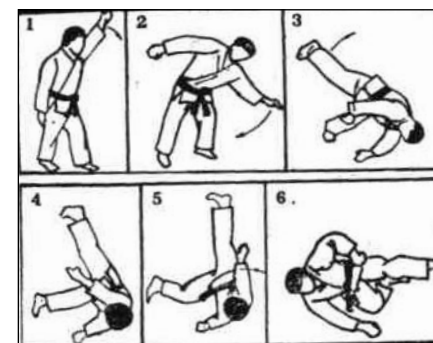


Рис. 32

- с шагом вперед нагнуться и захватить руками бедра соперника под коленными сгибами;
- толчком плеча и движением рук на себя сбить противника на спину;
- удерживая за ноги, обозначить удар ногой в область паха.

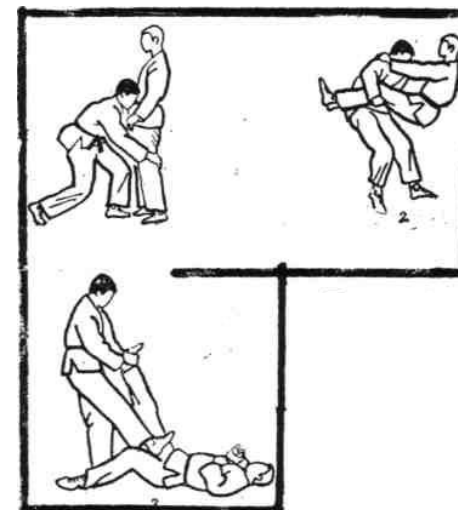


Рис. 33

5. Бросок с захватом двух ног сзади

Эффективен при задержании противника сзади, взаимопомощи.

Техника выполнения:

- с шагом вперед наклониться и захватить руками бедра соперника выше коленного сустава;
- одновременно движением рук на себя и толчком плеча бросить противника вперед;
- удерживая ноги противника, обозначить удар ногой в область паха.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 2. Броски: передняя подножка и подсечка, задняя подножка на удержание или болевой прием

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Броски: передняя подножка и подсечка, задняя подножка на удержание или болевой прием.

Повторение материала предыдущего занятия.

1. Передняя подсечка

Это эффективное техническое действие, которое можно успешно применять, не нарушая динамики поединка (рис. 34).

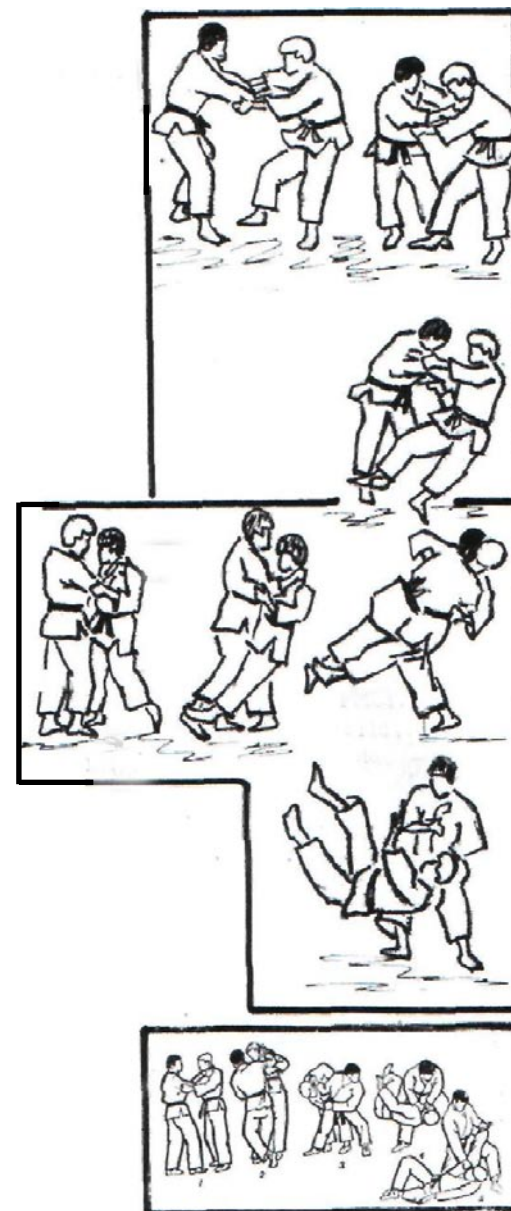


Рис. 34–35

Техника выполнения:

- захват **правой** рукой одежды под локтем противника, **левой** – за правый отворот куртки;
- рывком руками вправо вверх вывести противника из равновесия. Правой ногой одновременно перекрыть его ноги.

Резким скручивающим движением рук и туловища вправо бросить противника. Удерживая его за предплечье, обозначить удар в уязвимое место или сделать удержание сбоку – болевой прием.

2. Передняя подножка

Применяется в поединках в ближней дистанции при обоюдном захвате за одежду (рис. 35).

Техника выполнения:

- захватить **левой** рукой одежду противника под локтем правой руки, **правой** – за отворот одежды на груди;
- силовым воздействием влево – вперед вывести соперника из равновесия и развернуться к нему правым боком,

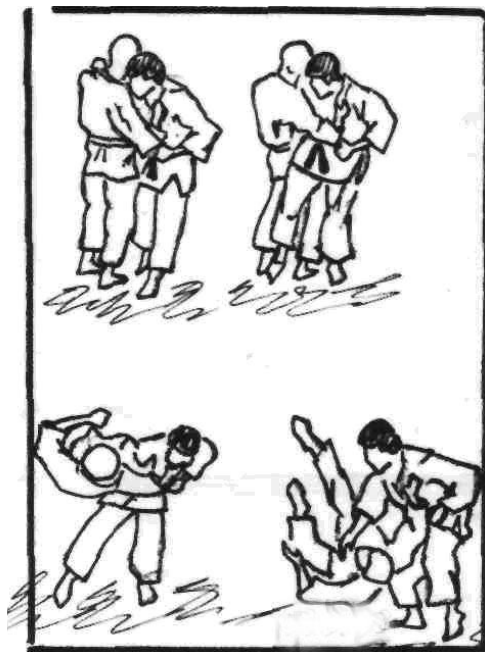


Рис. 36

левую ногу отставить назад;

- развернуться к противнику спиной, правая нога согнута в коленном суставе, ставиться на носок, перекрывая ноги противника;

– одновременным разгибом ноги и скручивающим движением рук и туловища влево вниз бросить противника;

- удерживая его за предплечье, обозначить удар в уязвимое место, перейти на удержание со стороны головы, выполнить боевой прием.

3. Задняя подножка (рис. 36):

- с шагом левой ногой влево вперед и

силовым воздействием влево вперед вывести противника из равновесия;

- правую ногу согнуть в колене, поставить на носок за ногу противника;
- одновременно разгибом ноги и скручивающим движением рук и туловища выполнить бросок;
- удерживая за предплечье, обозначить удар в уязвимое место, переход верхом или боевой прием.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 3. Бросок через бедро, спину, удушающие приемы

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулочках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Бросок через бедро, спину, удушающие приемы.

Повторение материала, пройденного на предыдущих занятиях (15–20 мин.).

1. **Бросок через бедро** (15–20 мин.)

Эффективен в ближнем бою (рис. 37):

- захватить левой рукой за одежду правой руки против-



Рис. 37

ника под локтем, правой – за пояс или одежду на спине;
– шагом правой ноги вперед и силовым воздействием вверх вперед вывести противника из равновесия;

– левая нога отводится назад и поворачивается на носках обеих ног; повернуться к противнику спиной; бедро вывести за его туловище; ноги согнуты в коленях, спина прямая;

– одновременным разгибом ноги и скручиванием рук и туловища влево выполнить бросок;

– придерживая за предплечье, обозначить удар в уязвимое место;

– выполнить удушающий прием отворотом одежды.

2. Бросок через спину

Эффективен при сильном натиске вперед:

– захватить левой рукой за одежду противника правой руки под локтем, правой – за отворот одежды на груди;

– силовым воздействием вперед вверх вывести противника из равновесия;

– шагом правой вперед и постановкой левой назад выполнить разворот на носках, повернувшись к противнику

спиной, левая рука при этом тянет вперед вниз, правое предплечье в подмышечной впадине;

– разгибом ног и одновременно скручиванием туловища влево произвести бросок;

– придерживая за предплечье, обозначить удар в уязвимое место, выполнить упражнение плечом и предплечьем.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 4. Учебно-тренировочные схватки

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

– на носках;

– на пятках;

– на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

– с высоким подниманием бедра;

– приставными шагами (правым, левым боком, вперед);

– ускорение;

– спиной вперед;

– вращение вправо (влево).

Кувьрки и перекаты (3 мин.):

– через голову вперед;

– через левое (правое) плечо;

– спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

– прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Основная часть

1. Учебно-тренировочные схватки

Повторение материала, пройденного на предыдущих занятиях (20–30 мин.).

2. Учебно-тренировочные схватки (20–30 мин.)

Схватка проводится в полсилы, выполняя указания преподавателя.

Время схватки – 3 мин., отдых – 1–2 мин., смена партнера.

3. Игры, упражнения на расслабление

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Тема 6. Основные болевые и удушающие приемы

Удушающие приемы.

Болевые приемы – удары пальцами рук в глаза.

Болевые приемы – надавливание большими пальцами рук за ухом противника.

Болевые приемы – сдавливание большим и средним пальцами трахеи.

Занятие № 1. Удушающие приемы

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

– на носках;

– на пятках;

– на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

– с высоким подниманием бедра;

– приставными шагами (правым, левым боком, вперед);

– ускорение;

– спиной вперед;

– вращение вправо (влево).

Кувьрки и перекаты (3 мин.):

– через голову вперед;

– через левое (правое) плечо;

– спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

– прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Основная часть

Удушающие приемы

На жертву напали сзади и опрокинули на спину. Необходимо у нападавшего перехватить двумя руками ворот пиджака, рубашки или свитера и, перехлестнув их внахлест (справа налево), сделать удушение. Это заставит противника отпустить жертву.

Если жертва оказалась за спиной противника, необходимо у нападавшего перехватить двумя руками ворот пиджака, рубашки или свитера и, перехлестнув их внахлест (справа налево), сделать удушение. Это заставит противника отпустить жертву.

Если жертве удалось повалить противника на спину,

необходимо занять положение сверху на противнике и провести удушение перехлестом одежды.

Для успешного проведения болевых приемов действия или применения болевых точек рекомендуется использовать различные подручные средства: ключи, шариковые ручки, расческу, обломок камня или ветку.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 2. Удары пальцами рук в глаза

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

– на носках;

– на пятках;

– на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

– с высоким подниманием бедра;

– приставными шагами (правым, левым боком, вперед);

– ускорение;

– спиной вперед;

– вращение вправо (влево).

Кувьрки и перекаты (3 мин.):

– через голову вперед;

– через левое (правое) плечо;

– спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

– прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Удары пальцами рук в глаза

Противник сделал попытку обхватить жертву спереди руками или без рук. Необходимо сделать упреждающий шаг вперед и резко нанести удар пальцами рук в глаза противника. Далее необходимо нанести противнику удар коленом в пах.

Если противник продолжает блокировать движения жертвы захватами, необходимо повторить несколько раз удар пальцами рук в глаза и продублировать ударом колена в пах.

Для успешного проведения приемов на болевые точки рекомендуется использовать различные подручные средства: ключи, шариковые ручки, расческу, обломок камня или ветку.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 3. Надавливание большим пальцем руки за ухом противника

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Надавливание большим пальцем руки за ухом противника

Если противник повалил жертву на спину, необходимо обхватить его голову левой или правой рукой, а большим пальцем свободной руки надавить противнику на болевую точку за ухом.

Если жертва повалила противника на спину, необходимо обхватить его голову левой или правой рукой, а большим пальцем свободной руки надавить противнику на болевую точку за ухом.

Для успешного проведения приемов на болевые точки рекомендуется использовать различные подручные средства: ключи, шариковые ручки, расческу, обломок камня или ветку.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 4. Сдавливание большим и средним пальцами трахеи

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Сдавливание большим и средним пальцами трахеи

Если более сильный противник пытается преодолеть сопротивление жертвы при помощи захватов или обхватов, необходимо обхватить его голову левой или правой рукой, одновременно с этим необходимо большим и средним пальцами свободной руки сдавить противнику трахею.

Для успешного проведения болевых приемов на болевые точки рекомендуется использовать различные подручные средства: ключи, шариковые ручки, расческу, обломок камня или ветку.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Тема 7. Техника освобождения от захватов и обхватов противника

Освобождение от захватов спереди двумя руками за одну руку сверху. Освобождение от захвата спереди кистей рук сверху. Освобождение от захвата спереди кистей рук снизу.

Освобождение от обхвата корпуса спереди руками. Освобождение от захвата спереди за шею двумя руками. Освобождение от обхвата корпуса спереди без рук.

Освобождение от обхвата корпуса сзади без рук.

Освобождение от захвата сзади за шею двумя руками.

Освобождение от обхвата за туловище (с руками и без рук), спереди (сзади).

Освобождение от захвата за одежду, за волосы (спереди, сзади).

Освобождение от захвата ног.

Освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, с боку.

Занятие № 1. Тактика защиты от захватов и обхватов

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

– прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулочках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Тактика защиты от захватов и обхватов

Гражданину нередко приходится сталкиваться с нападением преступника, который использует захваты сзади, за руки, обхваты туловища, удушающие действия. Необходимо хорошо знать его тактику и действия.

В большинстве случаев преступник находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в связи с чем слабо контролирует свои действия, пытается захватить за одежду, оторвать ее части, сбить головной убор и т. д. Поэтому любой гражданин должен быть внимательным, бдительным и сам не создавать благоприятных ситуаций для проведения захватов и обхватов нападающим. Всегда легче предупредить захваты, чем проводить защитные действия после них.

Практическое изучение тактики самообороны позволяет выбирать наиболее эффективные действия, приемы. Тактика защиты от захватов должна основываться на следующих принципах:

- быть постоянно готовым для отражения нападения;
- маневрируя, не дать возможность правонарушителю провести захват;
- использовать элемент неожиданности, а также инерцию натиска противника для его же поражения;
- доводить все действия по защите до логического завершения (обезоруживания, выведения из строя) в зависимости от ситуации.

Заключительная часть: игра в мини-футбол; построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 2. Освобождение от захватов за запястье, одежду на груди, за горло

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Основная часть

Освобождение от захватов за запястье, одежду на груди, за горло.

1. Противник захватил запястье рук. Освобождение от захвата:

- нанести удар ногой в голень (пах) и освободить руки от захвата скручивающим движением в сторону большого пальца руки противника;

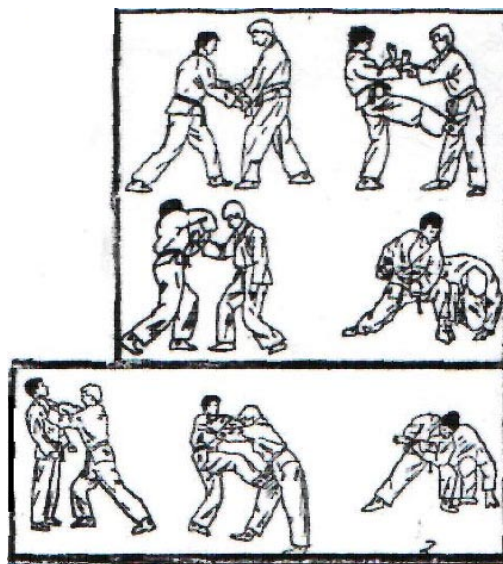


Рис. 38

- правой рукой захватить запястье правой руки противника сверху;

- выполнить рычаг руки внутрь, согласно техническим требованиям (рис. 38).

2. Противник захватил одежду на груди или за шею спереди. Освобождение от захвата:

- левой рукой снизу, а правой сверху захватить правую руку противника за запястье и одновременно нанести удар ногой в голень (пах);

- выполнить рычаг руки внутрь.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 3. Освобождение от захватов за туловище спереди или сзади

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Освобождение от захватов за туловище спереди или сзади

Повторение материала предыдущего урока.

1. Противник захватил туловище спереди без рук. Освобождение от захвата:

- резко осесть вниз и большими пальцами надавить на глазное яблоко, отжимая противника от себя;
- захватить правую руку и выполнить загиб руки за спину рывком, согласно техническим требованиям.

2. Противник захватил туловище спереди с руками (рис. 39). Освобождение от захвата:

- резко осесть вниз, упором рук в область таза и шагом назад разорвать захват;



Рис. 39

- нанести удар ногой (коленом) в голень (пах);
 - выполнить загиб «руки за спину» рывком.
3. Противник захватил туловище сзади без рук (рис. 40). Освобождение от захвата:

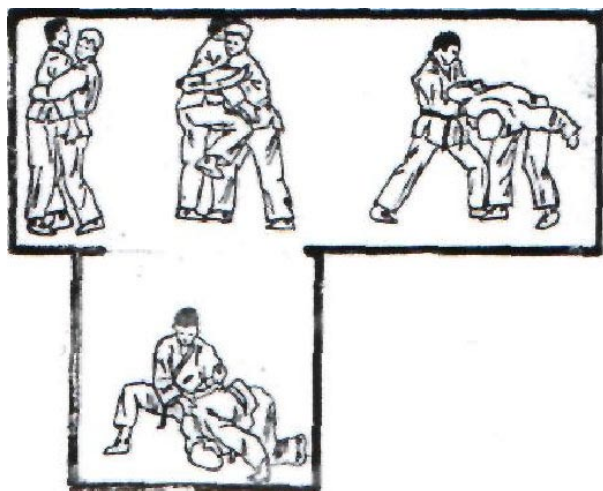


Рис. 40

- оседая вниз, захватить правую руку противника за кисть и предплечье ближе к локтю, одновременно нанести удар ногой в голень или подъем стопы;
 - разорвать захват и поворотом вокруг своей оси справа выполнить загиб руки за спину.
4. Противник захватил туловище сзади с руками (рис. 41). Освобождение от захвата:

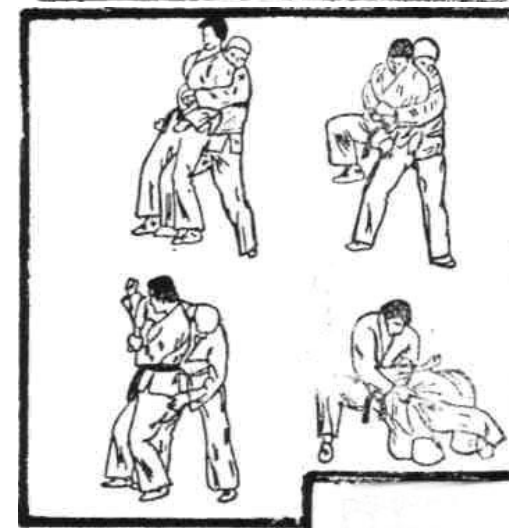


Рис. 41

- резко осесть вниз и нанести удар ногой в голень или подъем стопы;
- подъемом рук вверх разорвать захват;
- захватить правую руку противника и выполнить загиб руки за спину, поднырнув под плечо, или выполнить бросок через плечо.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 4. Освобождение от захватов за ноги, удушения спереди, сзади, сбоку

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).
2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Освобождение от захватов за ноги, удушения спереди, сзади, сбоку

Повторение материала предыдущего урока.

1. Противник захватил ногу спереди. Освобождение от захвата:

- правой рукой обхватить горло противника предплечьем;
- приподняв противника вверх, выполнить удушающий прием;
- выполнить загиб руки за спину.

2. Противник выполняет удушение сзади. Освобождение от захвата:

- прижав руки противника, ослабить удушение и осесть вниз, нанести удар ногой в подъем стопы;
- разорвать захват, выполнить загиб руки за спину, поднырнув под плечо, или выполнить бросок через плечо.

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Тема 8. Защита от угрозы холодным оружием

Защита от удара ножом тычком в грудь или живот, обезоруживание.

Защита от удара ножом сверху в голову, обезоруживание.

Защита от удара ножом сбоку в шею или живот, обезоруживание.

Защита от удара ножом снизу в живот, обезоруживание.

Защита от удара ножом наотмашь, обезоруживание.

Занятие № 1. Защита от ударов ножом (палкой, топором) сверху, снизу, наотмашь

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Основная часть

Защита от ударов ножом (палкой, топором) сверху, снизу, наотмашь.

Повторение материала предыдущего урока.

1. Защита от удара ножом сверху

Вариант I:

- с шагом левой вперед и в сторону выполнить защиту предплечьем вверх;
- правой рукой захватить за запястье одноименной руки противника;

- выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину, отобрать нож;
- сместив вес тела вперед, начать одновременное движение вперед, контролируя действия противника.

Вариант II:

- с шагом левой вперед и в сторону выполнить защиту предплечьем вверх;
- захватить обеими руками за кисть одноименной руки противника;
- выполнить рычаг руки наружу, отобрать нож;
- вызвать полицию.

2. Защита от удара ножом снизу

Вариант I:

- с шагом левой вперед и в сторону выполнить защиту предплечьем вниз;
- захватить обеими руками за кисть одноименной руки противника;
- выполнить рычаг руки наружу, отобрать нож;
- вызвать полицию.

Вариант II:

- с шагом левой вперед и в сторону выполнить защиту предплечьем вниз;
- правой рукой захватить за локтевой сустав одноименной руки противника;
- выполнить загиб руки за спину рывком;
- отобрать нож;
- вызвать полицию.

3. Защита от удара ножом наотмашь

Вариант I:

- с шагом правой вперед и в сторону выполнить защиту двумя предплечьями;
- захватить обеими руками противника;
- выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб рук за спину;
- отобрать нож;
- вызвать полицию.

Вариант II:

- защита та же;
- захватить обеими руками за кисть правой руки противника;
- выполнить рычаг руки наружу за спину;
- отобрать нож;
- вызвать полицию.

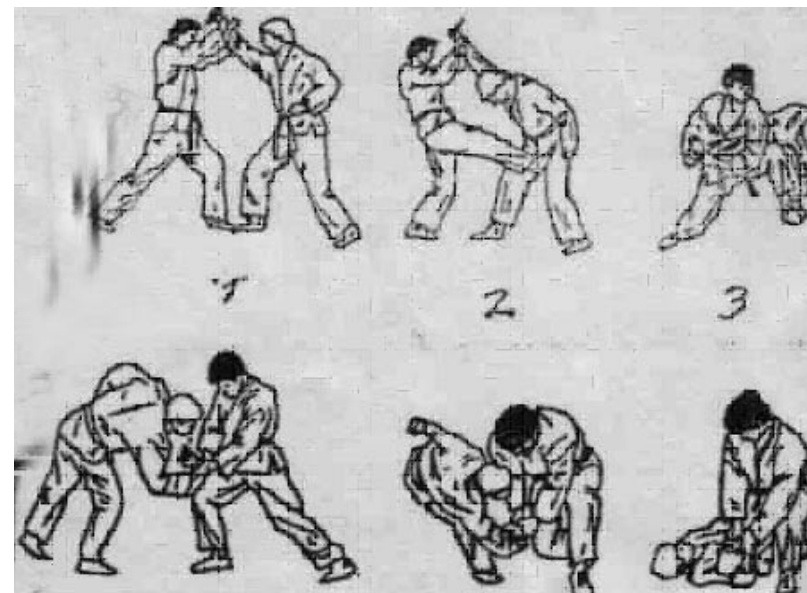


Рис. 42

Заключительная часть: построение; подведение итогов; задание на самоподготовку.

Занятие № 2. Защита от ударов ножом (палкой) сверху – сбоку, снизу – сбоку, тычком

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;

- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Защита от ударов ножом (палкой) сверху – сбоку, снизу – сбоку, тычком.

Повторение материала предыдущего урока.

1. Защита от удара ножом сверху сбоку

Выполняется аналогично от удара сверху.

2. Защита от удара ножом снизу сбоку

Выполняется аналогично от удара снизу.

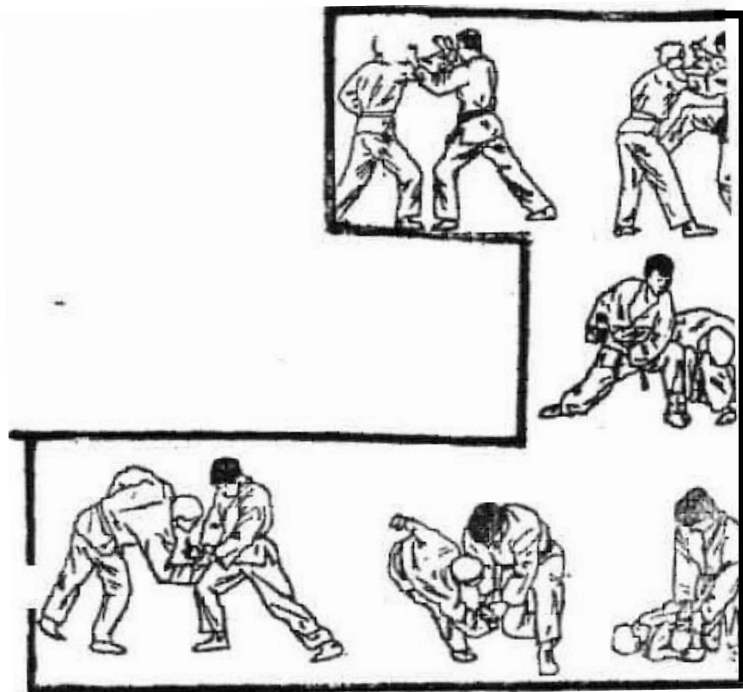


Рис. 43

3. Защита от удара ножом тычком:

- с шагом левой вперед и в сторону уйти с линии атаки и выполнить защиту предплечьем внутрь;
- захватить обеими руками за правую кисть противника;
- выполнить рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину, отобрать нож;
- сообщить в полицию.

Заключительная часть: построение; подведение итогов урока; задание на самоподготовку.

Тема 9. Защита от угрозы огнестрельным оружием

Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор в живот.

Обезоруживание при угрозе пистолетом в спину в упор.

Предотвращение попытки завладения пистолетом спереди.

Предотвращение попытки завладения пистолетом сзади.

Занятие № 1. Защита при угрозе оружием спереди и сзади

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Самозащита при нападении противника с огнестрельным оружием

Нападение противника возможно с использованием огнестрельного оружия (пистолета, ружья, автомата). Угрожая применением огнестрельного оружия, противник (преступник) может потребовать от жертвы помочь ему проникнуть в офис, дом жертвы, подвергая всех присутствующих смертельной опасности. Конечно, основным и самым надежным способом защиты от нападения вооруженного противника является выполнение его требований в надежде, что все закончится без кровопролития. В настоящем пособии рассматриваются различные приемы поведения в ситуации, когда жертве и ее близким угрожает смертельная опасность. Необходимо постараться усыпить бдительность преступника и, не имея другого выхода, надо попытаться обезоружить преступника.

Как правило, вооруженное нападение складывается из ряда предварительных действий: угрозы, сближения, замахов или наведения оружия и непосредственного его использования, то есть выстрела.

Основными оборонительными действиями в таких случаях следует считать: уходы, уклоны в сочетании с подставками, отбивами, рычагами, ударами и бросками. При угрозе применения нападающим оружия особенно эффективны с точки зрения самозащиты различные подручные средства: ключи, песок, табак и т. д.

Действия по оценке создавшейся ситуации, выбор тактики и средств для самозащиты должны быть осуществлены главным образом в стадии подготовки нападения (замах или удар) или неожиданно для нападающего. Возможны и другие моменты.

Основная часть

Защита при угрозе оружием спереди и сзади

1. Защита при угрозе пистолетом спереди:

- отвлечь внимание или выбрать момент, наиболее подходящий для проведения приема;
- правой рукой захватить за локтевой сустав и одновременно обозначить расслабляющий удар в уязвимое место;
 - с шагом вперед и в сторону уйти с линии поражения оружием и подставкой предплечьем внутрь заблокировать руку с оружием противника;
 - захватить руку противника за запястье большими

пальцами ближе к основанию фаланги мизинца и нанести удар ногой в уязвимое место;

- выполнить рычаг руки наружу;
- отобрать пистолет и сообщить в полицию.

2. Защита при угрозе автоматом (карабином) спереди:

- уход с линии атаки тот же;
- захватить автомат сверху и снизу двумя руками за ствол;
- одновременным движением рук на себя вверх и ударом ноги в ближайшую уязвимую точку вырвать оружие;
- нанести прикладом удар в голову;
- заставить противника под угрозой применения оружия лечь на пол и вызвать полицию.

3. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор (оружие в правой руке):

- перенести вес тела на правую ногу и развернуться на ней на 180° вправо;
- предплечьем правой руки блокировать руку с оружием;
- захватить обеими руками за кисть противника;
- выполнить рычаг руки наружу;
- отобрать оружие и сообщить в полицию.

4. Защита при угрозе автоматом сзади в упор:

- уход с линии атаки тот же;
- выполнить захват за ствол автомата (карабина) двумя руками;
- одновременным движением рук на себя вверх и ударом ноги в уязвимое место вырвать автомат;
- нанести удар прикладом по голове;
- заставить противника под угрозой применения оружия лечь на землю и вызвать полицию.

Заключительная часть: построение; подведение итогов урока; задание на самоподготовку.

Занятие № 2. Защита при попытках обезоружить

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;
- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты; отжимание с упора лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, на кулачках.

Основная часть

Защита при попытках обезоружить.

Повторение материала предыдущего урока.

1. **Защита при попытке обезоружить спереди:**

- захватить запястье протянутой руки противника;
- нанести удар ногой в уязвимое место и оторвать захват;
- выполнить рычаг руки внутрь;
- отобрать пистолет, сообщить в полицию.

2. **Защита при попытках обезоружить сзади:**

- захватить запястье противника двумя руками;
- нанести удар пяткой в подъем стопы противника;
- выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

Заключительная часть: построение; подведение итогов урока; задание на самоподготовку.

Занятие № 3. Защита при попытках достать пистолет из нагрудного кармана

Подготовительная часть

1. Построение, рапорт, объявление темы и задач (2–3 мин.).

2. Разминка.

Ходьба в среднем темпе (2 мин.):

- на носках;
- на пятках;
- на внешней (внутренней) стороне ступни.

Бег по заданию (5 мин.):

- с высоким подниманием бедра;
- приставными шагами (правым, левым боком, вперед);
- ускорение;

- спиной вперед;
- вращение вправо (влево).

Кувырки и перекаты (3 мин.):

- через голову вперед;
- через левое (правое) плечо;
- спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения:

- прогибы, наклоны, приседания, полушпагаты и шпагаты;
- отжимание с упора лежа.

Для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц рекомендуется использовать приспособление.

Основная часть

Защита при попытках достать пистолет из нагрудного кармана

1. **Защита при попытках достать пистолет из нагрудного кармана:**

- с шагом вперед захватить руку противника, достающую оружие, двумя руками за кисть;
- нанести удар ногой в уязвимое место;
- выполнить рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину.

2. **Защита при попытке достать оружие из кармана брюк:**

- с шагом вперед захватить руку противника за запястье большим пальцем вниз;
- нанести удар ногой в уязвимое место;
- выполнить загиб руки за спину с рывком или замком.

Заключительная часть: построение; подведение итогов урока; задание на самоподготовку.

РАЗДЕЛ 3.

РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ СТУДЕНТОВ

3.1. Проведение анкетирования

Проведение анкетирования необходимо для того, чтобы выявить исходный уровень знаний по вопросам самообороны, а также с целью определения эффективности влияния программы курса «Самооборона» на уровень знаний и умений студентов гуманитарной группы специальностей.

Анкета может включать следующие вопросы:

1. Какое значение имеют специальные физические упражнения в повседневной жизни человека?

2. Назовите основные источники угроз в современном обществе.

3. Приведите примеры положительного и негативного влияния самообороны в обществе.

4. Каковы основные причины изучения самообороны?

5. Кто, по вашему мнению, должен заниматься проблемами по обеспечению безопасности в современное время:

- а) федеральные органы государственной власти;
- б) органы службы безопасности;
- в) инженеры по технике безопасности на предприятии;

г) специально подготовленные сотрудники?

6. Дайте определение понятию «самооборона».

7. Перечислите основные методы обеспечения безопасности РФ.

8. Назовите основные функции системы обеспечения безопасности РФ.

9. Перечислите обязанности лиц, занимающихся обеспечением безопасности жизнедеятельности.

10. Назовите основные законодательные акты, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности в современном обществе.

11. Сможете ли вы показать несколько приемов самообороны?

В правильном полном ответе студента должны быть от-

ражены все существенные стороны предметов, явлений, приведены конкретные примеры, правильно сформулированы определения, осуществлен перенос этих знаний на практику для обоснования сущности новых явлений или процессов в образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».

В неполном ответе студента правильно сформулированы определения, использована соответствующая терминология, но не все существенные стороны отражены, при этом всегда приведены примеры.

В неправильном ответе студента отражены отдельные признаки предметов и явлений, приведены единичные примеры, но не всегда осуществлен перенос на другие объекты.

Анализ ответов на вопрос о примерах положительного и негативного влияния самообороны в обществе показал, что большинство ответов (93 %) касается информации о воздействии на психическое состояние человека. Можно сделать вывод о недостаточной информированности современного человека по данному вопросу.

В целом наблюдается низкий уровень осведомленности студентов о необходимости изучения самообороны. Называют несоблюдение населением норм, требований, правил по безопасности жизнедеятельности, ухудшение криминальной ситуации в РФ, встречи с лицами, угрожающими жизни человека, и т. п.

Как правило, студенты в первые дни занятий не могут четко ответить на вопрос: «Кто, по вашему мнению, должен заниматься проблемами по обеспечению безопасности в современное время?». Это и федеральные органы государственной власти, и органы службы безопасности, и инженеры по технике безопасности на предприятии, и специально подготовленные сотрудники. Но после обучения приемам самообороны отмечено увеличение числа правильных ответов и улучшение их качественного применения.

Студенты затрудняются определить само понятие «самооборона». Это, на наш взгляд, связано с тем, что и в дисциплинах предметной подготовки, и в вариативной части студентов специальности (направления подготовки) «Безопасность жизнедеятельности» и гуманитарной группы специальностей Государственного образовательного стандарта и Федерального государственного образовательного стандарта отсутствует специальная дисциплина

«Самооборона», а при изучении других учебных дисциплин вопросы по самообороне не рассматриваются подробно и полно.

Анализ ответов на вопрос об основных методах обеспечения информационной безопасности РФ показывает, что на первое место отвечающие ставят правовые методы обеспечения безопасности (законы, нормативные акты, ведомственные инструкции, постановления), затем следуют организационно-технические методы обеспечения безопасности. На последнем месте оказались методы обеспечения безопасности, связанные с экономикой. После изучения материалов курса «Самооборона» экономические условия оказались более важными для безопасности, чем организационные.

Аналогичные результаты были получены при поэлементном анализе ответов студентов на вопрос: *«Назовите основные функции системы обеспечения безопасности РФ»*. Ответы расположились в следующем порядке: прогнозирование и выявление угроз безопасности; разработка и осуществление комплекса оперативных и долгосрочных мер по предупреждению и нейтрализации угроз безопасности; проведение тренингов, занятий по самообороне с лицами, отвечающими за жизнь и здоровье людей; разработка и реализация стратегии обеспечения безопасности.

Анализ ответов на вопрос: *«Перечислите обязанности лиц, занимающихся обеспечением безопасности жизнедеятельности»*, свидетельствует об изменении гражданской позиции студентов: на первое место выдвигается не проблема обеспечения безопасности населения, а необходимость пресечения действий лиц, которые могут привести к причинению вреда здоровью человека.

Анализ ответов на вопрос: *«Назовите основные законодательные акты, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности в современном обществе»*, показывает, что если до занятий студенты ссылались только на Уголовный кодекс Российской Федерации, то после лекционно-практической работы по плану дисциплины «Самооборона» – на ст. 37 «Необходимая самооборона», ст. 13 Закона РФ «Об оружии», Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и другие законодательные акты.

При анализе ответов на вопросы: *«Сможете ли вы показать несколько приемов самообороны?»* и *«Сможете ли вы на практике использовать приемы самообороны?»*, бо-

лее двух третей студентов ответили отрицательно. После изучения курса «Самооборона» лишь десятая часть студентов имеет представление о приемах самообороны, но испытывает трудности в их применении.

В целом результаты анализа ответов студентов на вопросы анкеты позволяют сделать вывод о необходимости включения в учебный план студентов гуманитарных специальностей не только курса по выбору, но и учебной дисциплины «Самооборона». В противном случае выпускники будут иметь бессистемные и поверхностные ответы, что будет свидетельствовать о низком исходном уровне теоретических и практических знаний в этой области.

3.2. Тематика рефератов по дисциплине «Самооборона»

1. Предмет и задачи курса «Самооборона».
2. Значение самообороны для студентов гуманитарной группы специальностей.
3. Самооборона: классификация и характеристика. Функции самообороны.
4. История возникновения наиболее популярных восточных единоборств.
5. Восточные единоборства. Классификация. Основные виды восточных единоборств. Оздоровительный аспект в восточных единоборствах.
6. Здоровье как социальная и личностная ценность. Современные требования к состоянию здоровья человека.
7. Технология обучения и развития двигательных качеств в самообороне.
8. Характеристика основных методических требований в самообороне.
9. Основные принципы обучения в самообороне.
10. Значение подготовительной, основной и заключительной частей занятия и особенности их проведения с различным возрастным контингентом.
11. Характеристика технической подготовки в самообороне.
12. Характеристика общеоздоровительных упражнений.
13. Характеристика формальных упражнений.
14. Методика показа и способы разучивания технических приемов.

15. Методика обучения технике ударов и блоков в самообороне.
16. Характеристика и особенности тактической подготовки в самообороне.
17. Методика обучения защитным и атакующим действиям.
18. Предупреждение и устранение ошибок во время обучения самообороне.
19. Закалка ударных и защитных поверхностей тела в самообороне.
20. Методика работы на снарядах.
21. Предупреждение травматизма и техника безопасности при занятиях самообороной.
22. Оказание первой медицинской помощи.
23. Психологическая подготовка в самообороне.
24. Методика воспитания морально-волевых качеств в самообороне: целеустремленности, выдержки, смелости, инициативности и самостоятельности.
25. Методические особенности проведения занятий с различным возрастным контингентом.
26. Педагогический и врачебный контроль при занятиях самообороной.
27. Основные требования к контрольным упражнениям и тестам.
28. Планирование учебно-воспитательного процесса в самообороне.
29. Научно-исследовательская работа в самообороне.

3.3. Вопросы к зачету по курсу «Самооборона»

1. Предмет, цели, задачи дисциплины «безопасность жизнедеятельности» и раздела «самооборона».
2. Предмет «самооборона» в терминах и понятиях.
3. Терминологическая пирамида понятийного аппарата разделов дисциплины «безопасность жизнедеятельности»: самозащита и самооборона.
4. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.
5. Исходные положения при самообороне.
6. Правомерность и соразмерность применения самообороны.

7. Классификация средств самообороны.
8. Основные причины травматизма при занятиях самообороной.
9. Меры предупреждения травматизма.
10. Средства самозащиты.
11. Самооборона от холодного и огнестрельного оружия.
12. Последствия несвоевременного использования средств самообороны.
13. Безопасность падений.
14. Самооборона при бросковой и ударной технике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический и практический анализ проблемы исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. В современный период развития общества наблюдается постоянный рост преступности, соответственно, очень важно введение курса по выбору (факультатив) «Самооборона» в гуманитарную и педагогическую группы специальностей (направлений подготовки).

2. В настоящее время под безопасностью понимается состояние защищенности интересов населения Российской Федерации в современной жизни, которую могут обеспечить как специалисты в области безопасности жизнедеятельности, так и выпускники вузов, обладающие знаниями и владеющие приемами самообороны.

3. Реализация физической и моральной безопасности связана с увеличением роли самой безопасности, влияющей на человека, общество и государство в целом, поэтому особая роль в этой связи отводится правовым, организационно-техническим и педагогическим условиям обеспечения безопасности. Кроме этого, необходимо знать и уметь применять в практической деятельности различные методы и средства, используемые для защиты, а также знать возможные способы предотвращения ситуаций, которые могут навредить здоровью человека.

4. Совершенствование учебного процесса, создание условий для качественного овладения знаниями в период обучения студентов как теоретическим, так и практическим навыкам самообороны обусловило разработку и апробацию программы курса по выбору «Самооборона» для студентов гуманитарных и педагогических специальностей. Курс может быть рекомендован для включения в блок дисциплин предметной подготовки или в блок дисциплин специализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, С. В. Организация самостоятельной работы студентов: учебные научно-исследовательские работы: учеб.-метод. пособие для студ. направл. подгот. и спец. «Безопасность жизнедеятельности» / С. В. Абрамова, Е. Н. Бояров, В. В. Моисеев [и др.]. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010. – 200 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Под ред. Л. А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2008. – 461 с.

3. Берлин, Е. М. Реализация права на необходимую самооборону / Е. М. Берлин // Гражданин и право. – № 9/10. – 2002, сент.-окт.

4. Большой юридический словарь / Под ред. А. Я. Сухарева, В. Е. Крутских. – М., 2002.

5. Губанов, В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: учеб. пособие / В. М. Губанов, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин. – М.: Дрофа, 2007. – 285 с.

6. Кизирян, А. Г. Обучение молодежи технике безопасных падений как условие профилактики травматизма: метод. пособие / А. Г. Кизирян, Д. А. Кизирян. – Одесса, 2002. – 40 с.

7. Криминальные опасности и защита от них: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Л. А. Михайлов, В. М. Губанов, В. П. Соломин [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. – М.: изд. центр «Академия», 2010. – 208 с.

8. Левицкий, А. Г. Самозащита. Программный материал для практических внеклассных занятий в образовательных учреждениях и подростковых клубах / А. Г. Левицкий, В. Б. Шестаков. – СПб., 2004. – 48 с.

9. Левицкий, А. Г. Самозащита: оборона от нападения: учеб.-метод. пособие / А. Г. Левицкий, С. Н. Никитин, Р. Н. Апойко. – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 44 с.

10. Лялько, В. В. Тратат о женской самообороне: практ. пособие / В. В. Лялько. – М., 2001. – 124 с.

11. Морозов, В. А. Самбо: учеб.-метод. пособие / В. А. Морозов, Д. В. Морозов, Ю. Н. Труфанов; под ред. А. Г. Левицкого. – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 145 с.

12. Мертенс, Н. Самооборона – для женщин / Н. Мертенс; пер. с англ. Т. А. Пономаревой. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 143 с.

13. Морозов, В. А. Боевые искусства и спортивные единоборства мира: учеб.-метод. пособие / В. А. Морозов. – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 172 с.

14. Морозов, В. А. Самбо. Основы самозащиты: учеб.-метод. пособие / В. А. Морозов. – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 40 с.

15. Никитин, С. Н. Самооборона – активная защита от опасности: учеб.-метод. пособие / С. Н. Никитин, Р. Н. Апойко, С. И. Петров [и др.]. – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 85 с.

16. Путин, В. В. Дзюдо: история, теория, практика: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Архангельск: изд. дом «СК», 2000. – 154 с.

17. Спиридонов, В. А. Основы самозащиты: тренировка и методы / В. А. Спиридонов. – М.: Фаир-Пресс, 2005. – 320 с.

18. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Михайлов, Э. М. Киселева, О. Н. Русак [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. – М.: изд. центр «Академия», 2009. – 288 с.

19. Флоке, А. Самозащита. Теория и практика действий в экстремальной ситуации / А. Флоке. – М.: Фаир-Пресс, 2002. – 320 с.

20. Шабето, М. Ф. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа, пистолета / М. Ф. Шабето. – М.: Современное слово, 2003. – 448 с.

21. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб.-метод. пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

Учебное издание

АБРАМОВА Светлана Владимировна

РУБЛЕВ Владимир Михайлович

САМООБОРОНА:
курс по выбору (факультатив)
для студентов вузов

Учебно-методическое пособие

Верстка О. А. Надточий

Корректор В. А. Яковлева



Подписано в печать 30.09.2011. Бумага «Mondi»

Гарнитура «Verdana». Формат 60х84^{1/16}

Тираж 500 экз. Объем 6,25 усл. п. л. Заказ № 945-11

Издательство Сахалинского государственного университета

693008, Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290, каб. 32

Тел. (4242) 45-23-16, факс (4242) 45-23-17

E-mail: polygraph@sakhgu.sakhalin.ru