

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ



Олена ГРИБАНОВА

09 2023

САМОЗАХИСТ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
підготовки фахових молодших бакалаврів

галузі знань:

01 – Освіта  
  
06 – Журналістика  
07- Управління та адміністрування  
  
08 – Право  
12 – Інформаційні технології  
  
23 – Соціальна робота  
  
24 – Сфера обслуговування

спеціальності:

012-дошкільна освіта  
013-початкова освіта  
017 – фізична культура і спорт  
061 – журналістика  
071 – облік і оподаткування  
072 – фінанси, банківська справа,  
страхування та фондовий ринок  
073 – менеджмент  
081 – право  
121 – інженерія програмного  
забезпечення  
231 – соціальна робота  
231 – соціальна робота  
231 – соціальна робота  
242 – туризм та рекреація

освітньо-професійної програми:

дошкільна освіта  
початкова освіта  
фізичне виховання  
видавнича справа та редагування  
бухгалтерський облік  
фінанси і кредит  
  
організація виробництва  
правознавство  
розробка програмного забезпечення  
  
соціальна робота  
соціальна педагогіка  
соціальна адвокація  
туристичне обслуговування

Укладач: Ольга ЛІТВИНОВА-ГОЛОВАНЬ

Обговорено та ухвалено на засіданні  
циклової комісії туризму  
та фізичного виховання  
Протокол № 1 від «06» вересня 2023

Голова ЦК

Анна БАГОРКА

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «07» вересня 2023

Заступник директора з НМР

Альона ХОДАКОВСЬКА

2023 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань 01 – Освіта 06 – Журналістика 07-Управління та адміністрування 08 – Право 12 – Інформаційні технології 23 – Соціальна робота 24 – Сфера обслуговування	Вибіркова
Загальна кількість годин -90	Спеціальність 012-дошкільна освіта 013-початкова освіта 017 – фізична культура і спорт 061 – журналістика 071 – облік і оподаткування 072 – фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок 073 – менеджмент 081 – право 121 – інженерія програмного забезпечення 231 – соціальна робота 231 – соціальна робота 231 – соціальна робота 242 – туризм та рекреація	Рік підготовки: 3
		6 семестр
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год	Освітньо-кваліфікаційний рівень: фаховий молодший бакалавр	Лекції 14
		Практичні, семінарські, лабораторні
		16 год.
		Самостійна робота 60 год.
		Вид контролю: залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Самозахист» є: сприяти формуванню навичок самозахисту, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати свої емоції, відчуття та керувати ними у кризовій ситуації, дати уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Самозахист» є:

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

Вивчаючи курс «Екстримальні види спорту», здобувачі освіти мають набути таких **предметних компетентностей**:

- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

- здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях;

- здатність усвідомлювати особисті відчуття і почуття, управляти власними емоційними станами.

**Міждисциплінарні зв'язки.** «Фізичне виховання», «Фізична культура».

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Модуль 1. Витоки та історія розвитку бойових мистецтв

*Тема 1. Козацько-лицарське походження та історія становлення системи бойового хортингу*

Історія становлення системи бойового хортингу. Козацька доба розвитку бойових мистецтв. Розвиток змагально-бойової культури на території України. Українська змагальна традиція в рамках молодечої забави. Рукопашні змагання на землях Придніпров'я, Запорожжя, Таврії. Відродження бойових, культурних, оздоровчих, традицій Запорозької Січі у другій половині XVIII століття. Історія становлення системи бойового хортингу в дореволюційну добу. Історія становлення системи бойового хортингу в радянський період.

*Тема 2. Торгівля людьми – рабство XXI століття*

Торгівля людьми – причини та протидія. Об'єкти (жертви) торгівлі людьми. Історія, проблема торгівлі людьми на різних етапах свого розвитку. Стаття Кримінального кодексу України про торгівлю людьми. Мета здійснення торгівлі людьми. Причини поширення торгівлі людьми.

Торгівля людьми – соціальна проблема сучасності. Проблема торгівлі людьми в Україні. Механізми запобігання і протидії торгівлі людьми.

**Тема 3.** *Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із формування навичок звільнення від захоплень та обхоплень.*

Заходи безпеки. Поняття «травма», «спортивні травми». Несприятливі метеорологічні та санітарні умови. Порушення вимог лікарського контролю. Недисциплінованість здобувачів вищої освіти.

Гігієна занять під час вивчення прийомів самозахисту. Згубний вплив куріння та вживання алкоголю. Самоконтроль під час занять за темою

**Тема 4.** *Особливості формування навичок самозахисту на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки*

Особливості формування навичок самозахисту. Етапи навчання прийомів самозахисту загалом та звільнень від захоплень та обхоплень (ознайомлення, вивчення та вдосконалення). Методичні прийоми, для вдосконалення техніки виконання звільнення від захоплень та обхоплень. Основні методи виправлення помилок.

Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самозахисту.

## **Модуль 2. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок самозахисту.**

**Тема 5-6.** *Вплив сект та новітніх релігійних організацій на свідомість українського народу.*

Вплив сект на свідомість людини. Спосіби класифікування сект. Суспільно-психологічні маніпуляційні техніки. Джерело виникнення деструктивних східних сект. Тотальний контроль сектою свідомості та поведінки особи. Ескапізм (занурення в себе).

Сектанство як криза особистісного розвитку. «Життєва криза» - феномен внутрішнього світу людини. Наслідки переживання криз. Деформація людини під час потрапляння в секту.

Тоталітарна секта, як осередок релігійного екстремізму та транснаціональної злочинності. Транснаціональні злочини.

**Тема 7.** *Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень.*

Вступно-підготовча, основна та заключна частини занять. Спрямованість занять – вибіркова та комплексна. Два варіанти проведення занять для підвищення фізичних якостей. Вправи для вступно-підготовчої частини заняття. Розвиток витривалості на заняттях по самозахисту. Вправи на витривалість.

**Тема 8.** *Фізична підготовка на заняттях по самозахисту.*

Застосування необхідного мінімального набору прийомів захисту та нападу у вуличному бою. Вміння правильно оцінити для ситуації умови зовнішнього середовища, стан противника та власні бойові можливості.

Розвиток сили на заняттях по самозахисту. Вправи на силу. Комплекс тренувальних вправ. Вправи для розвитку силових якостей. Вправи для розвитку сили скорочення м'язів. Вправи для нарощування сили удару. Вправи для розвитку швидкості удару. Для розвитку такої здатності рекомендується виконувати такі вправи.

### **Модуль 3. Аспекти психологічної підготовки в самозахисті**

#### *Тема 9. Аспекти психологічної підготовки в самозахисті*

Психологічна травма та реабілітація. Поведінка людини при різних проявах страху – переляк, неспокій, паніка, жах. Страх перед нападником, як подолати. Почуття провини. Почуття образи. Недовіра.

Подолання стану страху засобами аутогенного тренування та медитації. Спеціальні дихальні вправи. Вправи для знімання болю.

Психологічні тренінги та вправи на заняттях по самозахисту. Психологічний тренінг. Вправа на дощі.

#### *Тема 10. Причини та наслідки явища булінгу й кібербулінг.*

Поняття булінгу та його види й учасники. Різниця між справжнім булінгом і невинними жартами. Суть булінгу. Сім ознак булінгу. У процесі булінгу виділяють (кривдника, жертву та спостерігачів). Типові жертви булінгу.

Причини та наслідки булінгу для його учасників. Особистісні фактори, що приводять дитину до проявів булінгу. Наслідки булінгу. Профілактична робота з попередження булінгу. Кібербулінг - способи боротьби з онлайн-булінгом.

#### *Тема 11. Розвиток фізичних й морально-вольових якостей на заняття з самозахисту*

Розвиток гнучкості, швидкості, швидкості реакції, рівноваги, спритності, сміливості, рішучості, потужності на заняттях по самозахисту.

#### *Тема 12. Самострахування на заняттях з самозахисту*

Вправи на самострахування на заняттях по самозахисту. Комплекс вправ на відпрацювання перекидів і падінь.

Елементи настільного тенісу в тренувальних заняттях самозахистом. Використання засобів легкої атлетики, гімнастики, футболу, важкої атлетики та інших видів спорту в тренувальному процесі на заняттях з самозахисту. Порівняння якостей при самозахисті та індивідуально-психологічних і фізичних якостей гравця в настільний теніс.

### **Модуль 4. Теоретичні засади формування навичок виконання прийомів самозахисту**

#### *Тема 13. Небезпеки у житті студентської молоді та шляхи їх уникнення*

Причини суїциди серед студентської молоді. Причинами виникнення групових випадків отруєння серед студентської молоді. Факт ризику при натовпу, великої кількості людей. Гуртожиток – «школа виживання».

***Тема 14. Вразливі точки на тілі людини***

Вразливі точки голови. Надбрівна дуга. Нижня щелепа. Носова кістка. Бічна частина щелепи. Вуха. Вразливі точки корпусу. Сонячне сплетіння. Ребра. Пахви. Промежину. Скопчик. Нирки. Вразливі точки ніг. Колінна чашечка. Зовнішня частина коліна. Внутрішня частина коліна.

***Тема 15. Загальні основи методики навчання та вдосконалення прийомів самозахисту***

Протидія при захваті рук, плеча, одягу. Захвати та засоби визволення від них. Блокування, збивання, контрдії. Використання зусиль суперника. Використання одягу. Протидія при ударах руками. Протидія при ударах ногами. Основні зони ураження від ударів ногами. Нахили, ухили, підхвати та кидки як засоби протидії. Визволення від утримання та виходи на кидки. Особливості техніки визволення.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		с/п	ла б	сам. роб. інд. завд.	
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. Витоки та історія розвитку бойових мистецтв</b>					
Тема 1. <i>Козацько-лицарське походження та історія становлення системи бойового хортингу</i>	6	2	-	-	4
Тема 2. <i>Торгівля людьми – рабство ХХІ століття</i>	6	2	-	-	4
Тема 3. <i>Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із формування навичок звільнення від захоплень та обхоплень</i>	6	-	2	-	4
Тема 4. <i>Особливості формування навичок самозахисту на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки</i>	6		2		4
Разом за розділом 1	24	4	4	-	16
<b>Модуль 2. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок самозахисту</b>					
Тема 5-6. <i>Вплив сект та новітніх релігійних організацій на свідомість українського народу</i>	8	4	-	-	4
Тема 7. <i>Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень.</i>	6	-	2	-	4
Тема 8. <i>Фізична підготовка на заняттях по самозахисту</i>	8	-	2	-	6
Разом за розділом 2	20	4	4	-	12
<b>Модуль 3. Аспекти психологічної підготовки в самозахисті</b>					
Тема 9. <i>Аспекти психологічної підготовки в самозахисті</i>	6	2		-	4
Тема 10. <i>Причини та наслідки явища булінгу й кібербулінг</i>	6	2		-	4
Тема 11. <i>Розвиток фізичних й морально-вольових якостей на заняття з самозахисту</i>	6	-	2	-	4
Тема 12. <i>Самострахування на заняттях з самозахисту</i>	6	-	2	-	4
Разом за розділом 3	24	4	4	-	16
<b>Модуль 4. Теоретичні засади формування навичок виконання прийомів самозахисту</b>					

<b>Тема 13. Небезпеки у житті студентської молоді та шляхи їх уникнення</b>	6	2	-	-	4
<b>Тема 14. Вразливі точки на тілі людини</b>	6	-	2	-	4
<b>Тема 15. Загальні основи методики навчання та вдосконалення прийомів самозахисту</b>	6	-	2		6
Разом за розділом 4	18	2	4	-	12
Усього годин	90	14	16	-	60

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Козацько-лицарське походження та історія становлення системи бойового хортингу	2
2	Торгівля людьми – рабство ХХІ століття	2
3	Вплив сект та новітніх релігійних організацій на свідомість українського народу	4
4	Аспекти психологічної підготовки в самозахисті	2
5	Причини та наслідки явища булінгу й кібербулінг	2
6	Небезпеки у житті студентської молоді та шляхи їх уникнення	2
7	Разом	14

### 6. Теми семінарських занять (практичних)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із формування навичок звільнення від захоплень та обхоплень	2
2	Особливості формування навичок самозахисту на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки	2
3	Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень.	2
4	Фізична підготовка на заняттях по самозахисту	2
5	Розвиток фізичних й морально-вольових якостей на заняття з самозахисту	2
6	Самострахування на заняттях з самозахисту	2
7	Вразливі точки на тілі людини	2
8	Загальні основи методики навчання та вдосконалення прийомів самозахисту	2
	Разом	16



## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самозахист як суспільне явище.	4
2	Сфери застосування самозахисту.	4
3	Техніка безпеки. Самострахування.	4
4	Оцінка критичної ситуації.	4
5	Формування прийняття рішення.	4
6	Психологічні аспекти самозахисту.	4
7	Правові аспекти самозахисту.	4
8	Протидія при захваті рук, плеча, одягу .	6
9	Протидія при ударах руками. Протидія при ударах ногами.	4
10	Визволення від утримання та виходи на кидки	4
11	Особливості самозахисту лежачи та сидячи.	4
12	Використання підручних засобів і факторів навколишнього середовища в самозахисті.	4
13	Протидія одній незброєній людині як окремий випадок активного самозахисту.	4
14	Самозахист від озброєної людини	4
15	Загальні основи методики навчання та вдосконалення прийомів самозахисту	6
	Разом	60

### Індивідуальне завдання

Виконання студентами індивідуальних завдань з дисципліни протягом семестру передбачає проведення комплексу спеціальних вправ із самозахисту.

### 8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни застосовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи (метод суворої регламентації, навчання вправ в цілому, навчання вправ по частинах, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, змагальний метод, ігровий, метод комбінованої вправи, колове тренування та інші).

## 9. Види контролю і система накопичення балів

Поточний контроль знань		Самостійна робота інд. завд.	Залік	Сума
Модульна атестація № 1 (30 балів)	Модульна атестація № 2 (30 балів)			
<b>1. Поточний контроль</b> (20 балів): робота на практичних заняттях – 10 б. виконання домашніх завдань – 10 б. <b>2. Рубіжний контроль</b> (10 балів): Здача прийомів 1 – 5 б. 2 – 5 б.	<b>1. Поточний контроль</b> (20 балів): робота на практичних заняттях – 10 б. виконання домашніх завдань – 10 б. <b>2. Рубіжний контроль</b> (10 балів): Здача прийомів 1 – 5 б. 2 – 5 б.	20	20	100

*Примітка:* розробляючи систему накопичення балів, треба враховувати, що студентам бали виставляються за виконані завдання (вміння) та за засвоєння певного обсягу теоретичного матеріалу (знання). Оскільки ЄКТС передбачає накопичення балів протягом вивчення курсу, то має бути певна кількість контрольних заходів - мінімум 1 захід на 0,5 кредиту)

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

## Критерії оцінювання знань і вмінь студентів

Рівні навчальних	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
---------------------	------	--

досягнень студентів		
<b>I</b> <b>Початковий</b>	1-34	Студент (студентка) володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою вчителя
	35-59	Студент (студентка) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня
<b>II</b> <b>Середній</b>	60-69	Студент (студентка) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками, виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.
	70-74	Студент (студентка) виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками
<b>III</b> <b>Достатній</b>	75-84	Студент (студентка) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань
<b>IV</b> <b>Високий</b>	85-89	Студент (студентка) має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги
	90-100	Студент (студентка) має узагальнені, системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості

## 10. Рекомендована література

### Основна:

- Байєр О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро : Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
- Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист. Навчальний посібник. Рівне, НУВГП. 2014. 160 с.
- Мартишко А.Ю., Бондаренко В.В., Рябуха О.С. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень: метод. рек. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
- Черненко В.А. Самозахист. Навч. посібник. Харків, ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2010. 152 с.

### Додаткова:

- Омельницька Є.В., Долженкова О.В. Небезпеки у житті студентської Молоді та шляхи їх уникнення. *Молодий вчений*. 2018. № 6 (58). С. 278-280.
- Верхогляд В. Неокульти: об'єкт діяльності чи суб'єкт взаємодії органів СБУ? Форум права. 2011. № 1. С. 190-193.
- Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1-2. С. 84-93

### Інформаційні ресурси

- Волинець О. Вплив сект та новітніх релігійних організацій на свідомість українського народу. *Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку*. В. 21. 2009. С. 62-65. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/25698/13-Volynets.pdf>
- Годлевський П.М., Пінчук В.Ф. Елементи настільного тенісу в тренувальних заняттях самозахистом. [Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ](#). 2013. Вип. 2. С. 242-247. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Prpg\\_2013\\_2\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Prpg_2013_2_34)
- Кісіль З.Р. Торгівля людьми – соціальна проблема сучасності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 188-193. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1777>
- Самоха Д. М., Єрмоєнко Е.А, Гречаний О.М. Козацько-лицарське походження та історія становлення системи бойового хортингу. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України. Ірпінь, 2021. Ч. 2. С. 660-681. URL: [https://combat-horting.org.ua/sites/default/files/samokha\\_d\\_2.pdf](https://combat-horting.org.ua/sites/default/files/samokha_d_2.pdf)
- Стремецька В.О., Алексеєнко Г.О. Булінг у підліткових шкільних колективах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. В. 31. С.177-179. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2014\\_31\\_66](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_66)

### Електронне забезпечення курсу:

1. СЕЗН Moodle: <https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=682>

2. Додаток

3.

