

**Міністерство освіти і науки України  
Національний технічний університет  
«Дніпровська політехніка»**

Кафедра фізичного виховання та спорту

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Директор ННІП

В. І. Бузило \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Основи самозахисту»**

Галузь знань .....	Усі галузі знань
Спеціальність .....	Для усіх ОПП ЗВО
Освітній рівень.....	Перший (бакалаврський)
Освітня програма .....	-
Статус .....	Вибіркова (Soft Skills)
Загальний обсяг .....	4 кредити ЄCTS (120 годин)
Форма підсумкового контролю .....	диференційований залік
Термін викладання .....	5-й семестр, 9-10 чверть
Мова викладання .....	Українська

Викладачі: В.М. Вілянський, К.Г. Кравченко

Пролонговано: на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_»\_\_ 20\_\_р.  
(підпис, ПІБ, дата)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_»\_\_ 20\_\_р.  
(підпис, ПІБ, дата)

Дніпро  
НТУ «ДП»  
2021

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Основи самозахисту» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня усіх ОПП ЗВО усіх галузей знань / Нац. техн. ун-т. «Дніпровська політехніка», каф. фізичного виховання та спорту – Д.: НТУ «ДП», 2021. – 12 с.

Розробники :

Вілянський Володимир Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України.

Кравченко Катерина Геннадіївна, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту.

Робоча програма регламентує:

- мету дисципліни;
- дисциплінарні результати навчання, сформовані на основі трансформації очікуваних результатів навчання освітньої програми;
- базові дисципліни;
- обсяг і розподіл за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять;
- програму дисципліни (тематичний план за видами навчальних занять);
- алгоритм оцінювання рівня досягнення дисциплінарних результатів навчання (шкали, засоби, процедури та критерії оцінювання);
- інструменти, обладнання та програмне забезпечення;
- рекомендовані джерела інформації.

Робоча програма призначена для реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу, викладання дисципліни, підготовки здобувачів до контрольних заходів, контролю провадження освітньої діяльності, внутрішнього та зовнішнього контролю забезпечення якості вищої освіти, акредитації освітніх програм у межах спеціальності.

## ЗМІСТ

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ .....	4
3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ .....	4
4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ .....	4
5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ .....	5
6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ .....	7
6.1 Шкали.....	7
6.2 Засоби та процедури.....	7
6.3 Критерії.....	8
7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ...	10
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ .....	10
8.1. ОСНОВНА.....	10
8.2. ДОДАТКОВА .....	11

## 1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Основи самозахисту» є гармонійне виховання особистості, формування навичок самозахисту в залежності від ситуації, вміння контролювати свої емоції, самостійно приймати рішення у критичній ситуації.

Реалізація мети вимагає трансформації програмних результатів навчання в дисциплінарні та адекватний відбір змісту навчальної дисципліни за цим критерієм.

## 2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Шифр ДРН	Дисциплінарні результати навчання (ДРН)
	зміст
1	Знати з якими видами загроз, в яких умовах та за яких обставин може зіткнутись людина у ситуаціях, пов'язаних з посяганнями на її життя і здоров'я у повсякденному житті.
2	Знати, як своєчасно розпізнавати загрози, рівні загроз, як правильно орієнтуватись та реагувати в обставинах загрози життю та здоров'ю, володіти технічними та психологічними аспектами самозахисту.
3	Вміти вибудовувати особисті тактичні дії, самостійно приймати рішення в залежності від проявів різних видів агресії, застосовувати навички техніки самозахисту, володіти навичками надання домедичної допомоги
4	Демонструвати навички прийомів самозахисту з протидії загрози життю та здоров'ю в умовах протиправних дій у тому числі із застосуванням нападником окремих видів зброї.

## 3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна спрямована на розвиток soft skills, тобто, відповідно до визначення Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти, спрямована на посилення «м'яких навичок», що вважаються цінними на будь-якому робочому місці, незалежно від професійної сфери. Тому додаткових вимог до базових дисциплін не встановлюється.

## 4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вид навчальних занять	Обсяг, години	Розподіл за формами навчання, години			
		денна		заочна	
		аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота
лекційні	-	-	-	-	-
практичні	120	26	94	-	-
лабораторні	-	-	-	-	-
семінари	-	-	-	-	-
РАЗОМ	120	26	94	-	-

## 5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>		
1 2	<b>1 Види агресії та принципи їх розпізнавання. Техніка безпеки.</b>	<b>2</b>
	Інструктаж з ТБ	
	Рівні загрози: жовтий, помаранчевий, червоний.	
	Поведінка в залежності від рівня загрози Загрози і особливості поведінки в умовах вулиці, парку, під'їзду, кафе.	
1 2 3	<b>2. Основні аспекти фізичної та тактичної підготовка при самозахисті</b>	<b>10</b>
	Види та порівняльна характеристика єдиноборств	
	Загальна фізична підготовка	
	Спеціальна фізична підготовка	
1 2 3	<b>3. Принципи і тактика самозахисту в різних умовах</b>	<b>10</b>
	Принципи виживання: передбачити, за можливістю уникнути, за необхідністю діяти. Використання навколишніх умов та поведінка при самозахисті в різних умовах	
	Принципи виживання в конкретних умовах міста - в під'їзді та на сходах.	
	Принципи самозахисту та самовиживання в конкретних умовах міста – на вулиці, в парку тощо.	
	Принципи самозахисту та самовиживання в конкретних умовах міста – в авто	
	Принципи самозахисту та самовиживання в конкретних умовах міста – В громадському транспорті	
1 2	<b>4. Основи тактичної медицини</b>	<b>4</b>
	Види ушкоджень та їх зовнішні ознаки. Правила зовнішнього огляду потерпілого Домедична допомога. Застосування фіксуєчих пов'язок, кровоспинних джгутів	
1 2 3	<b>5. Основні види зброї, що застосовуються при агресивних діях</b>	<b>10</b>
	Види, характеристика та методи застосування колюче-ріжучих видів холодної зброї	
	Види, характеристика та методи застосування зброї ударно-дробильної дії	
	Види, характеристика та методи застосування газової та пневматичної зброї	
	Види, характеристика та методи застосування зброї травматичної дії Види, характеристика та методи застосування вогнепальної зброї	
1 2 3 4	<b>6. Основи ударної техніки рук. Основи захисту від ударів руками</b>	<b>10</b>
	Удари кулаком: прямий, боковий, зовнішньою частиною, тильною стороною.	
	Удари долонею: ребром долоні, відкритою частиною долоні	

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
	Удари ліктем	
	Техніки захисту від ударів руками (блоки, підставки, ухили, відскоки)	
1	<b>7. Основи ударної техніки ніг. Основні зони нанесення ударів.</b>	10
2	<b>Основи захисту від ударів ногами</b>	
3	Прямий удар	
4	Боковий удар	
	Круговий удар	
	Удар назад	
1	<b>8. Основні техніки звільнення від захватів</b>	10
2	Звільнення від захватів за руки	
3	Звільнення від захватів за тулуб	
4	Звільнення від захватів за одягу	
	Звільнення від захватів за шию та волосся	
1	<b>9. Техніка самозахисту в партері</b>	4
2		
3	Самозахист від ударів руками, ногами, та предметами лежачи	
4		
	<b>10. Техніка самозахисту проти агресії з ножем та зброї ударно-дробильної дії;</b>	8
3	Самозахист без зброї проти загрози та атаки ножем:	
4	- захист від уколів і порізів, перехвати руки з ножем, вибивання ножа. Самозахист без зброї проти атаки зброєю ударно-дробильної дії; - захист від вертикальних, горизонтальних та діагональних ударів палицею, бітою, нунчаку та ін.	
	<b>11. Принципи та техніка використання підручних засобів при самозахисті</b>	8
2	Використання підручних засобів, які можуть бути під рукою: палиця, прут, пісок, посуд, стілець, тощо.	
3	Використання предметів побуту, які можуть бути із собою: предмети одягу, ручка, парасолька, брелок та ін.	
	<b>12. Базові комбінації і техніка контратак при самозахисті</b>	8
3	Комбінації типу: рука-нога, верх-низ, захват-удар, фальшива атака-удар.	
4	Принцип захисту-контратаки: блок-удар, ухил-удар, перехват-удар, глухий захист-контратака.	
	<b>13. Самозахист проти агресії з використанням підручних предметів та спеціальних засобів</b>	8
3	<b>різними видами холодної та роздроблюючого типу зброї</b> Самозахист з використанням підручних засобів, у т. ч. ножа, палиці, явари, куботану	
	<b>14. Юридичні аспекти самозахисту</b>	4
1	Рівні відповідальності при самозахисті. Межа необхідного самозахисту	
2	Вибір дій до, під час та після самозахисту	
	<b>15. Самозахист проти загрози застосування вогнепальної зброї</b>	6
2	Самозахист проти загрози застосування пістолета	
3	Самозахист проти загрози застосування рушниці, автомата	
	<b>16. Основи психологічної підготовки</b>	4
1	Психотехніки та методи боротьби зі страхом	
2	Методи подолання бажання здатися в екстремальних умовах	
3	Вправи з боротьби зі страхом	

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
2 3	<b>17. Тактика поєдинку</b>	4
	Самоконтроль при одиночному та груповому нападі	
	Методи вуличного бою і тактика ведення поєдинку в умовах вулиці	
		<b>120</b>

## 6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сертифікація досягнень студентів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти», а також «Положення про критерії оцінювання успішності студентів з дисципліни «Основи самозахисту» (розроблене та затверджене кафедрою).

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання студента за дисципліною.

### 6.1 Шкали

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок здобувачів вищої освіти різних закладів.

#### *Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»*

Рейтингова	Інституційна
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховується, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації відповідно до Положення про організацію освітнього процесу НТУ «ДП».

### 6.2 Засоби та процедури

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 6-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Студент на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються студентам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються

шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

*Засоби діагностики та процедури оцінювання*

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ			ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	
навчальне заняття	засоби діагностики	процедури	засоби діагностики	процедури
практичні	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки, завдання з теоретичної підготовки	виконання завдань під час практичних занять	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки, завдання з теоретичної підготовки	визначення середньозваженого результату поточних контролів виконання контрольних нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки, завдання з теоретичної підготовки під час заліку (9, 10 чверті)
		виконання завдань під час самостійної роботи		

Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного завдання з загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, а також завдання з теоретичної підготовки (онлайн-тестування).

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком дескрипторам, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок

### 6.3 Критерії

Реальні результати навчання студента ідентифікуються та вимірюються відносно очікуваних під час контрольних заходів за допомогою критеріїв, що описують дії студента для демонстрації досягнення результатів навчання.



## Критерії оцінювання

	<b>Оцінюваний компонент</b>	<b>Показник оцінки</b>
<b>Практичні заняття</b>	Володіння технікою та демонстрація практичних навичок без помилок. Високий рівень володіння теоретичними знаннями. Високий рівень оцінки ситуації та самостійного прийняття рішення у критичній ситуації. Наявність високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки	90-100
	Володіння технікою та демонстрація практичних навичок, але з певними помилками. Достатній рівень володіння теоретичними знаннями. Достатній рівень оцінки ситуації та самостійного прийняття рішення у критичній ситуації. Наявність середнього рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки.	74-89
	Володіння технікою та демонстрація практичних навичок містить не грубі помилки. Володіння технікою та демонстрація практичних навичок на мінімальному рівні. Мінімальний рівень володіння теоретичними знаннями. Наявність мінімального рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки.	60-73
	Рівень володіння технікою та теоретичними знаннями незадовільний	<60
<b>Практичні заняття в умовах дистанційної освіти</b>	Володіння технікою та демонстрація практичних навичок без помилок (відеозвіт). Високий рівень володіння теоретичними знаннями (за рахунок складання онлайн-тестування на платформі MOODLE). Високий рівень оцінки ситуації та самостійного прийняття рішення у критичній ситуації (на прикладі відеоматеріалів та завдань). Наявність високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки (відеозвіт)	90-100
	Володіння технікою та демонстрація практичних навичок, але з певними помилками (відеозвіт). Достатній рівень володіння теоретичними знаннями (за рахунок складання онлайн-тестування на платформі MOODLE). Достатній рівень оцінки ситуації та самостійного прийняття рішення у критичній ситуації (на прикладі відеоматеріалів та завдань). Наявність середнього рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки (відеозвіт).	74-89
	Володіння технікою та демонстрація практичних навичок містить не грубі помилки (відеозвіт). Володіння технікою та демонстрація практичних навичок на мінімальному рівні. Мінімальний рівень володіння теоретичними знаннями (за рахунок складання онлайн-тестування на платформі MOODLE). Наявність мінімального рівня загальної	60-73

Оцінюваний компонент		Показник оцінки
	та спеціальної фізичної підготовки (відеозвіт).	
	Рівень володіння технікою (відеозвіт) та теоретичними знаннями незадовільний (за рахунок складання онлайн-тестування на платформі MOODLE)	<60
<b>Практичні заняття в умовах змішаної форми навчання</b>	Сукупність вимог очної та дистанційної форм навчання	60-100

## 7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Технічні засоби навчання та спортивне обладнання.

Дистанційна платформа Moodle.

На навчальних заняттях під час дистанційної форми студенти повинні мати: гаджети з можливістю підключення до Інтернету; перевірений доступ до застосунків Microsoft Office: Teams, Moodle; інстальований на ПК та /або мобільних гаджетах; активований акаунт університетської пошти (student.i.p.@nmu.one) на Офіс365.

## 8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### 8.1. ОСНОВНА

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.

2. Матвієнко М.І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : [навчальний посібник] / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов. – К. : Тов «Козарі», 2014. – 88 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 448 с.

5. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.

6. Махінько М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо) : метод. рекоменд. для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.

7. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с

8. Вілянський В.М. Фізичне виховання. Техніка ударів руками : навчальне відеовидання/ Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». – Дніпро : НТУ «ДП», 2020 [відеовидання].

9. Вілянський В.М. Валеологічні основи фізичного виховання студентів [Електронний ресурс]: Навчальний посібник з з грифом Вченої Ради НТУ "ДП В.М. Вілянський, О.В. Мартинюк, В.М. Печена, Д.П. Батечко та ін.; за ред. В. М. Вілянського М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Дніпровська політехніка". - Дніпро : НТУ "ДП", 2020.- 71 с. - Режим доступу: <http://ir.nmu.org.ua/handle/123456789/157482>

## 8.2. ДОДАТКОВА

10. Кримінальний кодекс України [ Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.

11. Цивільний кодекс України [ Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/435-15>.

12. Кодекс України про адміністративні правопорушення – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

Навчальне видання

РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Основи самозахисту» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня усіх  
ОПП ЗВО усіх галузей знань

Розробники:

Вілянський Володимир Миколайович  
Кравченко Катерина Геннадіївна

В редакції авторів

Підготовлено до виходу в світ  
у Національному технічному університеті  
«Дніпровська політехніка».  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842  
49005, м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19