УЧЕБНА ПРОГРАМА

Код: **91-109-23** Дисциплина: **Физическа самозащита, физическа защита на лица и обекти - 4 част**

Ниво: 6Б. Бакалавър ECTS кредити: **2**

Обучаващо звено: катедра Обществен ред и сигурност

Анотация на учебната дисциплина

Съдържанието на учебната дисциплина "Физическа самозащита, физическа защита на лица и обекти" е насочено към специализирано обучение за придобиване, усъвършенстване и поддържане на общата и специалната физическа подготовка за овладяване и затвърдяване основите на техниките за лична самозащита и усъвършенстване на физическите способности и технически умения за самоотбрана чрез прилагане на ефективни и адекватни действия в професионално-приложен аспект при физическа защита на лица и обекти. Основни задачи за обезпечаване целта на обучението по учебната дисциплина "Физическа самозащита":

- Трайно усвояване и затвърдяване на техниките за лична самозащита,и физическа защита, като трайни двигателни действия;
- Развиване и подобряване на двигателната култура и функционалната годност;
- Целенасочено развиване и усъвършенстване на основните двигателни качества със средствата, формите и методите на физическото възпитание и спорта;-

Мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност в съответствие с изискванията за изпълнение на техниките за лична самозащита,физическа защита и тяхното приложение в екстремални ситуации, при физическа охрана на обекти и физическа защита на лица.

Компетентности като очаквани резултати от обучението

Знания: В процеса на обучението студентите получават теоретически знания, които им позволяват адекватно и ефективно да използваме техниките за лична самозащита, физическа защита на лица и обекти, при предотвратяване на опасности и заплахи за сигурността в национален, корпоративен мащаб и личната безопасност.

Умения: В процеса на обучението студентите придобиват практически умения за прилагане и използване на техниките за физическа самозащита при екстремални ситуации, за вземане на обосновани адекватни решения, при организиране и управление на силите и средствата за защита по начин, който да предотвратява нежелани събития – престъпления, аварии, катастрофи, като неутрализират последиците от тях и подготвят условия за разкриване на причините, виновните лица и т.н.

Отношения и нагласи:

- толерантност и лоялност към правоохранителните и правозащитни институции за работа в екип;
- физическа, естетическа, нравствена и здравна култура;
- междуличностни, социални и граждански компетенции;
- готовност и стремеж към учене през целия живот;
- комуникативни способности;
- изграждане на висока мотивация и отговорност за изпълнение на задачите.

Методи за обучение и връзки с други дисциплини

Методи на обучение:

1. Методи за осъществяване на двигателната дейност при техниките за физическа самозащита и физическа защита на лица и обекти:

а) словесни методи - лекция, разказ, беседа, обяснение

б) нагледни методи - непосредствено показване на упражненията и техниките за лична самозащита, статична демонстрация /мултимедия - снимки, рисунки, диапозитиви/, динамична демонстрация / мултимедия - кино,видеотехника/

2. Методи за организация при изпълнение и провеждане на двигателната дейност при техниките за физическа самозащита:

а) фронтален метод - едновременно изпълнение на двигателни задачи

б) групов метод - обучение за разучаване или затвърдяване по групи 2-4-6 студента едновременно

в) посменен метод - групите сменят местата си с изчакване на изпълнението

г) стационарен метод - кръгов метод за последователно изпълнение

д) индивидуален метод - при подготовка на напреднали

3. Методи за практическо провеждане на двигателното обучение по физическа самозащита:

а) цялостен метод

б) разчленен метод

в) игрови метод

състезателен метод)

г) помощно-двигателен метод

Предварителни изисквания:

От студентите се изисква да притежават добра психофизическа годност и спортен екип за практическите занятия в учебно-спортна зала /върху татами/. Допълнителни указания: Предвид безопасното провеждане на практическите занятия по физическа самозащита преди началото на започване в първия семестър се извършва инструктаж по мерките за безопасност срещу подпис от всеки студент.

Осигурявани дисциплини:

Спортни единоборства - джу джицу, джудо, карате, бокс, кик-бокс, борба, айкидо.

Проверка на знанията и уменията

Крайно оценяване:

Текуща оценка и изпит

Методи и форми на оценяване:

Оценката по физическа самозащита и физическа защита на лица и обекти “ФЗ” се сформира от степента на овладяването и прилагането на основните техники за лична самозащита, нивото на повишаване на физическата дееспособност чрез текущ контрол съответно през II, IV и VI семестър и изпит през VIII семестър. До изпит се допускат студенти, посещавали 75% от лекциите и практическите упражнения по “ФЗ” в периода на обучение.

През VIII семестър при успешно положен изпит по “ФЗ” студентите получават 9 кредита за прилагането и демонстрирането на техниките за лична самозащита, покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност и за теоретични компетенции по техники за лична самозащита.

Форми на оценяване:

• Практически изпит – 70 %

• Теоретични компетенции – 20 %

• Активност и присъствие в лекциите и практическите упражнения – 10 %

Конспект за изпит по дисциплината „Физическа самозащита и физическа защита на лица и обекти””ФЗ”:

I. Въпроси по технико-тактическа подготовка формиращи оценката по бал*:

БАЗИСНИ ТЕХНИКИ

1. Позиции на краката /позиция готовност /.
- форми на придвижване;
- дистанции;
- нива на поразяване.

2. Ударни повърхности и зони за поразяване с ръце

3. Изпълнение на видове удари с ръце:
- удар с юмрук;
- удар с обратната страна на дланта;
- удар с ръба на ръката;
- обратен юмручен удар;
- удар с лакът /видове/;
- удар с длан.

4. Изпълнение на видове удари с крака - ударни повърхности и зони за поразяване с тях:
- изпълнение на удар с коляно;
- изпълнение на удар с крак напред;
- изпълнение на удар под дъга;
- изпълнение на удар с крак в страни;
- изпълнение на удар с крак назад.

5. Изпълнение на комбинации от удари с ръце и удари с крака и обратно.

6. Защита от нападателни техники от невъоръжен противник:
- защита от прав удар с юмрук;
- защита от дъгообразен удар с юмрук в областта на лицето;
- защита от удар с ръба на ръката в сънната артерия;
- защита от прав удар с крак в коремната област;
- защита от дъгообразен удар с крак на ниско и средно ниво;
- защита от удар с крак в страни с ръба на ходилото;
- защита от удар с крак назад.

ОСНОВНИ ТЕХНИКИ

7. Изпълнение на болезнени похвати и въздействие върху ставите:
- ключ на киткена става;
- ключ на лакътна става;
- ключ на рамото;
- ключ на глезена;
- ключ на коляното.

8. Освобождаване от захвати на тялото и ръцете, от обхвати, бутане и душене.

9. Изпълнение на защитни действия срещу въоръжен нападател:
- защита от удар със стъклена бутилка (предмет) в областта главата;
- защита от намушкване с нож (остър предмет) в коремната област;
- защита от дъгообразен удар с къса тояжка (бухалка, предмет) на средно ниво.

СПЕЦИАЛНИ ПОЛИЦЕЙСКИ И ОХРАНИТЕЛНИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКА ПРИ ПРИЛАГАНЕТО ИМ

10.Проверка на документи - тактика и техника.

11. Пропускателен режим при влизане и напускане на охраняван обект, проверка на лични вещи и превозни средства.

РАБОТА В ЕКИП

12.Задържане на лице, обиск, транспортиране.

13. Изпълнение на техники за контролиране:

- извеждане и транспортиране;
- поставяне на белезници.

14. Употреба на сила и помощни средства съгласно ЗМВР и ЗЧОД.

15. Тактико-технически действия при употребата на сила и процедури след употребата на сила и помощни средства

2. СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Система за оценка по тестова батерия за специална физическа дееспособност и техники за физическа самозащита формиращи оценката по бал* /по отделен тест за мъже и за жени: •Скорост- удари по чувал с ръце за 30 сек., удари с крака по чувал за 30 сек. /бр. пъти/; • Издръжливост /специфична/ -удари с ръце и крака по чувал за макс. време /мин., сек/; От позиция в готовност - изпълнение на фронтални удари с крак на средно ниво с полуклек, / бр. пъти /; Коремни преси / брои пъти /.

• Техники за защита при нападение от невъоръжен/въоръжен противник /бал/*.

* Бала се оформя от сбора от три етапа за изпълнение на техники за лична самозащита, съответно по 3,5+3,5+3 точки, макс.бр. точки =10.

Допълнителни указания: Предвид безопасното провеждане на занятията по лична самозащита в университета преди началото на започване на занятията в първия семестър се извършва инструктаж по мерките за безопасност на студентите срещу подпис от всеки студент.

Критерии за оценяване:

• „А” Отличен: Студентът показва трайно усвояване и затвърдяване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност; притежава задълбочени тактико-технически познания; изключително развиване и подобряване на двигателната култура и функционалната годност; мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност в съответствие с изискванията за лична самозащита и тяхното приложение в екстремални ситуации.

• „В” Мн.добър: Студентът показва усвояване и затвърдяване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност, но с някои грешки; притежава тактико-технически познания, с някои пропуски; целенасочено развиване и подобряване на двигателната култура и функционалната годност; мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност в съответствие с изискванията за лична самозащита и тяхното приложение в екстремални ситуации.

• „С” Добър: Студентът показва усвояване и затвърдяване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност, но с голям брой значителни грешки; притежава тактико-технически познания, но със значителни пропуски; умерено развиване и подобряване на двигателната култура и функционалната годност; недостатъчно мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност в съответствие с изискванията за лична самозащита и тяхното приложение в екстремални ситуации.

• „D” Среден: Студентът показва задоволително усвояване и затвърдяване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност, но със съществени пропуски; тактико-техническите му познания не удовлетворяват; задоволително развиване на двигателната култура и функционалната годност; недостатъчно мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност в съответствие с изискванията за лична самозащита и тяхното приложение в екстремални ситуации.

• „E” Среден: Студентът показва резултати удовлетворяващи минималните критерии при усвояване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност, но със съществени пропуски; тактико-техническите му познания не удовлетворяват; незадоволително развиване на двигателната култура и функционалната годност; липса на мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност в съответствие с изискванията за лична самозащита и тяхното приложение в екстремални ситуации.

• „FX” Слаб: Студентът не показва необходимите резултати удовлетворяващи минималните критерии при усвояване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и не покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност; не притежава тактико-технически познания, при получаване на оценка 0 /нула/ в I ви етап, оценяването се прекратява поради неадекватност на прилаганата техника и липса на реална защита; незадоволително развиване на двигателната култура и функционалната годност; липса на мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност, необходима е допълнителна работа за присъждане на кредити.

• „F” Слаб: Студентът не показва необходимите резултати удовлетворяващи минималните критерии при усвояване на техниките за лична самозащита, като единични двигателни действия и не покриване на тестова батерия за специална физическа дееспособност; не притежава тактико-технически познания; при получаване на оценка 0 /нула/ в I ви етап, оценяването се прекратява поради неадекватност на прилаганата техника и липса на реална защита; непосещаване на лекции и практически упражнения, липса на мотивиране за придобиване на компетенции, умения и навици за самостоятелно поддържане и подобряване на физическата дееспособност, необходима е допълнителна значителна подготовка за присъждане на кредити.

Компоненти и тяхната тежест в крайната оценка:

Методика на оценяване на отделните компоненти и тяхната тежест в крайната оценка:

• Техниките за физическа самозащита се изпълняват по двойки под пълен контрол съгласно критерии при изпълнение на техники за лична самозащита (оценка по бал*) на Световна организация JJIF „Самозащита за армия, полиция и охранителни фирми“:

• Атакуващите действия следва да са реални с добра форма, скорост, сила и контрол. Защитните действия включват 4 групи:

- защита от обхвати, захвати и душене;
- защита от удари с ръце и крака;
- защита от нападение с нож (остър предмет, насочен пистолет);
- защита от нападение с палка (бухалка, тояжка), контролиране с палка, предотвратяване отнемане на палка.

• Защитните действия се изпълняват в следната последователност:

- блокиране, избягване на атаката или изпреварващи действия (удар, хвърляне);
- нанасяне на разконцентриращ (тактически) удар;
- контролиране на противника;
- поваляне с ключ, събаряне или хвърляне;
- контролиране на земята;
- личен обиск и поставяне на белезници.

• Технически критерии при изпълнение на техники за лична самозащита (бал*)от Световна организация JJIF „Самозащита за армия, полиция и охранителни фирми“:

- изпълнение на правилна техника (кихон)
- реализъм и ефективност на изпълнението;
- фокусиране на силата (киме);
- скорост и контрол на техниката;
- контрол на действията на противника;
- правилен разчет на дистанцията и времето за изпълнение;
- логическа последователност и готовност за продължаване на схватката

- концентрация и дух (заншин);
- концентрация на вниманието при изпълнението (чакуган).

• формиране на оценката по бал* от сбора на трите етапа на развитие на действието (схватката):

- I ви етап – атака и първа защита - (от 0 до 3,5 точки)
- II ри етап – изпълнение на последващи тактически действия - (от 0 до 3,5 точки)
- III ти етап – установяване на пълен контрол над противника, задържане, поставяне на белезници - (от 0 до 3 точки)

• Максималния сбор точки е 10. Оценяването по бал се извършва през 0,5 точки. При получаване на оценка 0 /нула/ в I-ви етап, оценяването се прекратява поради неадекватност на прилаганата техника и липса на реална защита.

Учебни материали и ресурси за самоподготовка

Основна литература:

- Георгиев П., Хосе Мария Бенито Гарсия, Петров Т., Бачев В., Полицейска лична защита, С, 2005
- Божичков А., Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, НСА ПРЕС, ISBN 978-954-718-257-8, С, 2009
- Абаджиев Ю. и кол., Методическо ръководство по специализиран ръкопашен бой - III бойна степен, ВИ, С, 1981
- Пашкулев Г., Панайотов Н., Бойно-приложни техники, ВСШ "Г.Димитров"-МВР, С, 1985
- Узунов Д.,Приложни аспекти на бойните изкуства при физическа самозащита ISBN 978-954-715-702-6,ВСУ,2020 - - -Съвременни практики за подготовка на охранители за осигуряване на безопасност в туристическите комплекси, кн. 26, ВСУ "Черноризец Храбър", В, 2014
- Масутасу Ояма - 10 ДАН, Киокушин карате, С, 1988
- Накаяма М., Дрегер Д., Практическо карате за всички, М, 2002

Допълнителна литература:

- Узунов Д.,Приложни аспекти на бойните изкуства при физическа самозащита ISBN 978-954-715-702-6,ВСУ,2020
-Хайман М., FITNESS АНАТОМИЯ 1124, София 2008
- Кънчев О., Въведение във фитнеса, ISBN 954-715-234-3, ВСУ, В, 2004
- Узунов Д., Усъвършенстване на методиката по БПТ, В, 2011
- Честърман Б, Уилингъм Б., „Джудо” ,2007
- Фунакоши Г., Карате-до-нюмон, Ф, С, 1994 Фунакоши Г.,
- Традиционно карате – до, С., 1992

Речник

Физическа самозащита и физическа защита на лица и обекти ; “ФЗ”Лична самозащита “ Л С” ; Закон за МВР = ЗМВР; Закон за частната охранителна дейност = ЗЧОД

Съдържание на учебната дисциплина по тематични единици за редовна / задочна форма на обучение

№	Тема	Основни въпроси	Лекции	Сем. упр.	Пр. зан.	Извън аудит.	Осигуряване
1	Усъвършенстване на нападателни техники с ръце и крака и защита от тях.	Договорена практика с партньор за усъвършенстване на уменията в самозащита.				5	спортна зала
2	Договорена практика с партньор.	Изпълнение на самозащита (с времетраене три по две минути) спаринг с различни партньори.			10	2	спортна зала
3	Свободна практика с партньор. Усъвършенстване на умения за самозащита.	Свободна практика с партньор с времетраене три по три минути с различни партньори с пълен комплект предпазни средства.			10	2	спортна зала
4	Проверка на документи на лица. Проверка на превозни средства.	Тактика при проверка на документи на лице. Тактика и техника при проверка на превозни средства.		5	5	2	спортна зала
5	Поставяне на белезници и обиск.	Техника и тактика при поставяне на белезници. Личен обиск.		5	5	2	спортна зала
6	Физическа охрана на обекти.	Тактика при физическа охрана на обекти. Работа в екип.		5		2	спортна зала
	Общо часове			**15**	**30**	**15**	

Разработил програмата: д-р Димитър Узунов

Учебната програма е приета от Съвета на катедра Обществен ред и сигурност с протокол № 7/28.03.2024 г.

Учебната програма е утвърдена от Факултетния съвет на Юридически факултет с протокол № 9 /04.04.2024 г. и заповед № 76/05.4.2024 г. на декана на факултета.