

УДК 796.8:343.228(075.8)  
ББК 75.715я73+67.408.015я73  
3-59

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук Вл.Ю. Зиамбетов

**Зиамбетов, В.Ю.**

3-59 Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 105 с.  
**ISBN 978-5-7410-1257-4**

В конспекте лекций изложены теоретико-практические, правовые и методические основы самообороны; значение самообороны, виды, формы угроз и нападения на человека; примерный комплекс основных приемов самообороны, которые позволят успешно освоить рабочую программу дисциплины «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения», эффективно использовать их будущей профессиональной деятельности, а так же в повседневной жизни. Содержание лекций также предназначено для использования в разделе профессионально-прикладная физическая подготовка и теоретическом разделе дисциплины «Физическая культура».

Конспект лекций предназначен для студентов высших учебных заведений, обучающихся по соответствующим направлениям подготовки и специальностям, а также преподавателей по самообороне.

УДК 796.8:343.228(075.8)  
ББК 75.715я73+67.408.015я73

**ISBN 978-5-7410-1257-4**

© Зиамбетов В.Ю., 2015  
© ОГУ, 2015

## Содержание

1 Сущность и значение самообороны .....	5
1.1 Понятие о самообороне, ее сущность и значение.....	5
1.2 История самообороны.....	8
1.3 Требования безопасности на занятиях по самообороне.....	11
2 Правовые основы самообороны.....	12
2.1 Нормативно-правовые документы регламентирующие законность самообороны.....	12
2.2 Необходимая оборона.....	19
2.3 Ответственность граждан за превышение пределов необходимой обороны.....	29
3 Оружие самообороны.....	30
3.1 Основные понятия.....	30
3.2 Гражданское оружие.....	31
3.3 Ограничения, устанавливаемые на оборот гражданского и служебного оружия.....	32
3.4 Оружие самообороны.....	35
3.5 Требования безопасности при обращении с оружием .....	40
3.6 Правила выполнения стрельб в тире .....	41
3.7 Основы обучения стрельбе.....	43
4 Психологическая готовность к самообороне.....	47
4.1 Психологические состояния обороняющегося .....	47
4.2 Психологическая готовность и ее компоненты.....	49
5 Практические основы самообороны.....	52
5.1 Самооборона без контакта.....	52
5.2 Основные понятия практической самообороны .....	54
5.3 Основные приемы самообороны без оружия .....	55
6 Защита от нападения собак.....	68

7	Доврачебная помощь при травмах .....	72
7.1	Доврачебная помощь .....	72
7.2	Доврачебная помощь при кровотечениях.....	78
7.3	Доврачебная помощь при переломах (комплексные травмы).....	80
8	Самооборона в особых условиях.....	84
8.1	Самооборона в условиях чрезвычайных ситуаций.....	84
8.2	Самооборона в условиях военного положения (отряды самообороны).....	87
	Список использованных источников.....	102
	Приложение А Контрольные вопросы по самообороне.....	104