|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ |
| «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» |
| **Озерский технологический институт –** |
| филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» |
| **(ОТИ НИЯУ МИФИ)** |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Иванов

«…»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка**

Направление подготовки (специальность) 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Профиль подготовки «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Наименование образовательной программы Основная образовательная программа специалитета

Квалификация (степень) выпускника специалист

Форма обучения очная, заочная

г. Озерск, 2021 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В настоящее время возрастает значение профессиональной прикладной и специальной физической подготовки студентов как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности.

Цель изучения дисциплины «Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка» - дать будущим специалистам в области экономической безопасности необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии и реализации готовности к здоровьесбережению.

Дисциплина «Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка» призвана решать на основе общей физической подготовки следующие специальные задачи:

– развитие физических способностей, соответствующих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности;

– формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии, либо способствуют ее освоению;

– повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности;

– развитие средствами физической подготовки волевых и других психофизических качеств, соответствующих избранной профессии;

– повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда;

– содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики;

– обучение психологическим методам, способам и приемам воздействия на другого человека для пресечения противоправных действий;

– формирование навыков самообороны и самозащиты в рамках требования закона;

– обеспечение готовности специалистов в области экономической безопасности к действиям без оружия в различных ситуациях и правомерному пресечению противоправных действий с помощью специальных средств.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка» относится к разделу основной образовательной программы и профессионального образовательного стандарта специалитета, является базовой, обязательной для освоения будущим специалистом и входит в состав модуля «Специальная или военная подготовка». Освоение данной дисциплины опирается на знания, полученные в ходе освоения таких дисциплин как «Общая экономическая безопасность», «Экономическая безопасность региона», «Безопасность жизнедеятельности», «Практикум по информационной безопасности», «Физическая культура», «Профессиональная этика и служебный этикет», «Введение в специальность».

Дисциплина служит методологической основой для изучения следующих дисциплин: «»Контроль и ревизия», «Экономическая безопасность организации», «Судебная экономическая экспертиза», «Тактико-специальная и огневая подготовка», «Экономическая безопасность личности», «Методы выявления экономических правонарушений», «Правоохранительная деятельность по обеспечению экономической деятельности государства», «Антикоррупционная деятельность государства».

1. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции |
| УК-1 | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий. |
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни. |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– предмет, задачи и содержание профессиональной прикладной и специальной физической подготовки;

– технику безопасности на занятиях по профессиональной прикладной и специальной физической подготовке и меры оказания первой медицинской помощи;

– историю возникновения основных единоборств, основные виды, общую характеристику и применение;

– законодательные и нормативные документы безопасности личности, общества и государства;

– правила ведения здорового образа жизни как основы личной безопасности;

– основы и правила борьбы, самообороны и самозащиты;

– правила соревнований рукопашного боя;

– основу техники и тактики рукопашного боя;

– методику начального обучения технике и тактике;

– психологические методы, средства и приемы для решения профессиональных задач.

Уметь:

– технически правильно демонстрировать основные упражнения;

– обучать основам техники;

– оказывать и осуществлять страховку при обучении технике;

– организовывать и проводить простейшие занятия;

– своевременно выявлять и систематизировать угрозы безопасности личности;

– мгновенно решать поставленные задачи по чрезвычайным ситуациям и находить правильное решение;

– организовать процесс работы по обеспечению безопасности имущества и личной безопасности сотрудников;

– оказывать первую медицинскую помощь;

– организовывать мероприятия, направленные на профилактику и предупреждение преступлений.

Владеть:

– навыками подготовки презентаций и публичных выступлений по темам учебной дисциплины;

– навыками самообороны и самозащиты;

– техникой боевого самбо, дзюдо;

– техникой удушающих и болевых приемов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 ЗЕТ, 144 часов.

| № п/п | Раздел учебной дисциплины | Недели | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | Текущий контроль успеваемости *(неделя, форма)* | Аттестация раздела *(неделя, форма)* | Максимальный балл за раздел \* |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лекции | Практ. занятия/ семинары | Лаб. работы |
| 5 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Модуль 1. Введение в организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1 | Предмет, задачи, содержание и организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки | 1-2 | – | 4 | – | опрос – 2 неделя |  | 5 |
| 1.2 | Правила и организация учебных занятий по единоборствам. Меры безопасности на занятиях по профессиональной прикладной и специальной физической подготовке и оказание первой медицинской помощи | 3-5 | – | 6 | – | опрос – 5 неделя |  | 5 |
| 1.3 | История возникновения основных видов единоборств. Философия боя и основные элементы. Квалификация спортивного и боевого самбо | 6-7 | – | 4 | – | доклады по разделам темы – 6 неделя |  | 5 |
| 1.4 | Правила и организация учебных занятий по единоборствам | 8-10 | – | 6 | – | сдача нормативов по теме – 10 неделя |  | 10 |
| 1.5 | Основные положения, захваты, передвижения, специальные подготовительные упражнения, страховка и самостраховка | 11-14 | – | 8 | – | сдача нормативов по теме – 14 неделя |  | 10 |
| 1.6 | Обучение страховке при падении, кувырки, предупреждение от травм | 15-18 | – | 8 | – | сдача нормативов по теме – 17 неделя | Домашнее задание (реферат) – 16 неделя | 15 |
| 2 | Зачет | | | | | | | 50 |
|  | Итого за 5 семестр | | | | | | | 100 |
| 6 семестр | | | | | | | | |
| 3 | Модуль 2. Психологическая и физическая подготовка | | | | | | | |
| 3.1 | Философия самбо, как воспитание личности. Психологические особенности ведения схватки в различных видах единоборств. Специфика самообороны в условиях офиса, транспорта, уличной драки | 1-3 | – | 6 | – | сдача нормативов по теме – 3 неделя |  | 5 |
| 3.2 | Обучение технике бросков | 4-6 | – | 6 | – | сдача нормативов по теме – 6 неделя |  | 10 |
| 3.3 | Обучение ударной технике руками и ногами и зашиты от них | 7-9 | – | 6 | – | сдача нормативов по теме – 9 неделя |  | 10 |
| 3.4 | Методики эффективных способов овладения приемов самообороны: борьбы в партере, в стойке | 10-13 | – | 8 | – | сдача нормативов по теме – 13 неделя |  | 10 |
| 3.5 | Болевые приемы на руки и ноги. Удушающие приемы руками и ногами. Удержание и уход с удержкой | 14-16 | – | 6 | – | сдача нормативов по теме – 15 неделя | Домашнее задание (реферат) – 15 неделя | 15 |
| 4 | Зачет | | | | | | | 50 |
|  | Итого за 6 семестр | | | | | | | 100 |

Содержание:

Модуль 1. Введение в организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки.

Тема 1 Предмет, задачи, содержание и организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки.

Предмет, цели и задачи профессиональной прикладной и специальной физической подготовки, ее содержание. Требования к физической подготовке в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Особенности профессиональной прикладной и специальной физической подготовки студентов специальности «Экономическая безопасность». Средства и методические основы построения профессиональной прикладной и специальной физической подготовки. Нормативная правовая база организации специальной физической подготовки (ст. 286 УК РФ и Указ Президента РФ №1341).

Тема 2. Меры безопасности на занятиях по профессиональной прикладной и специальной физической подготовке и оказание первой медицинской помощи.

Меры предосторожности при выполнении специальных физических упражнений. Техника безопасности. Проверка подготовленности занимающихся. Изучение основ оказания первой медицинской помощи при нокдауне, нокауте, переломах, ушибах, вывихах.

Тема 3. История возникновения основных видов единоборств. Философия боя и основные элементы. Квалификация спортивного и боевого самбо.

Боевые искусства России, Азии, Кавказа, Сибири. Боевые искусства Европы: английский, французский бокс. Боевые искусства Китая: Ушу. Боевые искусства Кореи: Ки-Хаб – Сидэо Кин, Хапкидо, Тхэквондо. Боевые искусства Японии: Ёрои-кумиути,Когусоку, Дзюдзюцу, Дзюдо, Айкидо, Карате. Самбо в России. Квалификация спортивного и боевого самбо, специфика вида спорта. Система обороны.

Тема 4. Правила и организация учебных занятий по единоборствам.

Формирование двигательных навыков. Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общие и специальные дыхательные упражнения. Техника нижнего дыхания. Техника среднего дыхания (грудное). Техника верхнего дыхания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип доступности. Принцип прочности. Средства и методы технико-тактической подготовки. Особенности обучения тактике. Методика обучения тактике ведения схватки. Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе и этапы многолетней технико-тактической подготовки. Базовая техническая подготовка. Базовая тактическая подготовка.

Тема 5. Основные положения, захваты, передвижения, специальные подготовительные упражнения, страховка и самостраховка.

Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Обучение захватам, срывам захватов, базовым техникам освобождения от захватов. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства единоборств в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направлений физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 6. Обучение страховке при падении, кувырки, предупреждение от травм.

Обучение технике падения, страховки и самостраховки. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Модуль 2. Психологическая и физическая подготовка

Тема 7. Философия самбо, как воспитание личности. Психологические особенности ведения схватки в различных видах единоборств. Специфика самообороны в условиях офиса, транспорта, уличной драки.

Самбо и боевое самбо как прикладной вид. Сущность и специфика самбо и дзюдо. Физическая подготовка. Упражнения на развитие: выносливости, силы, гибкости, скорости, равновесия и ловкости. Специальные подготовительные упражнения и элементы страховки. Скорость реакции. Психологическая подготовка и психологические приемы, а также воспитание смелости и решительности. Психология и тактика уличного агрессора. Приемы регуляции психических состояний. Нападение и бегство – лучшие способы самообороны.

Тема 8 Обучение технике бросков.

Техника передвижений и стойки, выведение из равновесия, методика обучения двигательным действиям в единоборствах. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Стадия генерализации. Стадия концентрации. Стадия стабилизации. Стадия автоматизации. Знания, умения и навыки борца. Общие основы методики обучения в видах спортивной борьбы. Обучение технике броска через бедро и контрприем от этого броска; обучение технике броска задняя подножка и контрприем от этого броска. Методика обучения броскам в стойке. Передняя подножка. Задняя подножка. Подсечка под ближнюю ногу. Задняя подножка с захватом ноги. Боковая подсечка с захватом ноги. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки на плечо. Бросок с захватом ног. Бросок через бедро с захватом двух рук. Обучение технике бросков зацепы: зацеп изнутри и зацеп снаружи стопой; подсечка с падением, передняя подсечка и контрприемы от этих бросков.

Тема 9. Обучение ударной технике руками и ногами и зашиты от них.

Ознакомлениес приемом или техническим действием. Разучивание приема или технического действия. Ударные части тела. Руки и ноги – это оружие рукопашного боя. Техника прямого удара кулаком (версия каратэ). Удары основанием ладони, кончиками пальцев и «вилкой». Техника прямого удара кулаком (версия бокса). Техника удара наотмашь. Техника удара кулаком сбоку. Техника удара кулаком снизу. Техника удара локтем горизонтально вперед. Техника удара ребром ладони, нижней частью кулака. Удар «Сабля». Техника удара раскрытой кистью («Лапа леопарда, тигра, медведя»). Удары ногами: маховый, толчковый. Методика изучения прямого толчкового удара. Методика изучения удара ногой в сторону. Методика изучения удара ногой по дуге сбоку. Защитные действия. Защита от удара в голову. Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад. Защита нырком. Общие рекомендации к выполнению защитных приемов.

Тема 10. Методики эффективных способов овладения приемов самообороны: борьбы в партере, в стойке.

Единая квалификация основных приемов техники спортивных видов борьбы. Методика обучения технико-тактическим действиям борьбы в партере: базовые технические действия в партере без применения ног, с применением ног. Изучение приемов техники спортивных видов борьбы: стойка (броски, перевороты, сваливания) и партер (броски, перевороты, удержание, выходы наверх). Разучивание пассивоной защиты от изученных технических действий соответствующего блока. Обучение технике борьбы в партере: удержания: сбоку, сбоку захватом рукава и отворота из-под руки, со стороны головы захватом пояса, поперек захватом дальнего бедра и отворота на шее, поперек захватом дальней руки, верхом и уходы от удержаний, перевороты на удержания. Обучение технике ведения поединка, переходы из стойки в партер, разбор примерных комбинаций в дзюдо. Методика обучения технико-тактическим действиям в партере в дзюдо. Стойки. Фронтальная стойка. Левосторонняя стойка. Правосторонняя стойка. Обучение технике стоек, выведению из равновесия, соблюдение дистанции, захватам и обманным движениям в борьбе самбо. Обучение броску: передняя подножка и контрприемы от этого броска. Методика обучения приемам в стойке.

Тема 11. Болевые приемы на руки и ноги. Удушающие приемы руками и ногами. Удержание и уход с удержкой.

Болевые приемы: загиб руки за спину при подходе спереди, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг руки внутрь, переход на загиб руки за спину, рычаг руки наружу, переход на загиб руки за спину, узел руки наверху, переход на загиб руки за спину, рычаг руки через предплечье. Приемы сопровождения и конвоирования. Загиб руки за спину. Дожим кисти «под ручку». Рычаг локтя через предплечье. Сопровождение с помощью захвата шеи плечом и предплечьем. Удушающие приемы: удушение плечом и предплечьем, двойной удушающий захват, ущемление ахиллова сухожилия. Обыск (в положении лежа, на коленях). Техника выполнения удержания и ухода с удержкой.

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе изучения дисциплины «Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка» используются следующие методы обучения и формы организации занятий:

– практические занятия;

– самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий, написание реферата;

– консультации преподавателей;

– работа по спортивным направлениям.

При реализации программы дисциплины «Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка» используются следующие образовательные технологии:

– ролевые игры;

– разбор конкретных ситуаций;

– внеаудиторная работа в форме обязательных консультаций (помощь в понимании тех или иных теоретических и практических вопросов, подготовка рефератов, а также тезисов для студенческих конференций и т.д.);

– использование инфокоммуникационных технологий (слайд-лекций, фильмов и др.).

Студенты могут воспользоваться методическим кабинетом. Материально-техническое оснащение методического кабинета включает компьютеры с выходом в Интернет, имеется широкий выбор современной справочной, учебной, методической литературы, электронные учебники и компьютерные программы, системы Гарант и Консультант плюс.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Виды самостоятельной работы:

* написание рефератов,
* подготовка к практическим занятиям по планам семинаров.

Порядок выполнения:

* рефераты пишутся по указанным темам в соответствии с предложенной тематикой и защищаются с выставлением оценки, идущей в учет к текущим аттестациям;
* для подготовки к практическим занятиям обучающиеся используют, рекомендованную литературу и контрольные задания по каждой теме.

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в течение изучения дисциплины «Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка» в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса по результатам оценки посещаемости студентами учебных занятий и выполнения заданий текущего модуля, выполнения нормативов. Результаты текущего контроля являются основанием для выставления оценок в балльно-рейтинговой системе.

В ходе изучения дисциплины студенты выполняют домашнее задание.

Домашнее задание включает в себя написание рефератов по темам:

| № п/п | Тема реферата |
| --- | --- |
| Модуль 1. Введение в организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки. | |
| 1. | Основные критерии превышения должностных полномочий, согласно УК РФ. |
| 2. | Специальные средства самообороны. |
| 3. | Оказание первой медицинской помощи при нокдауне, нокауте, переломах, ушибах и вывихах. |
| 4. | Сходства и отличия английского и французского бокса. |
| 5. | Боевые искусства Японии – специфика и система обороны. |
| 6. | История развития рукопашного боя в мире и в России. |
| 7. | Профессиональная прикладная и специальная физическая подготовка и ее значение в будущей профессии |
| 8. | История развития дзюдо, основы классического дзюдо. Воспитание морально-волевых качеств борца. |
| 9. | Самозащита и оказание первой помощи при переломах. |
| 10. | Дзюдо как часть системы физического воспитания и профессиональной подготовки. Виды захватов для нападения при борьбе, стоя, лежа. |
| 11. | Теоретические основы техники дзюдо и техника выполнения удушающих приемов. |
| 12. | Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам. Специфика спортивного самбо, разрешенные приемы. |
| 13. | Боевые искусства России, Азии, Кавказа, Сибири – специфика и система обороны. |
| 14. | Боевые искусства Европы – специфика и система обороны. |
| 15. | Боевые искусства Китая – специфика и система обороны. |
| 16. | Боевые искусства Кореи – специфика и система обороны. |
| 17. | Особенности профессиональной прикладной и специальной физической подготовки студентов специальности «Экономическая безопасность». |
| 18. | Захваты, срывы захватов, базовые техники освобождения от захватов. |
| 19. | Спортивные единоборства в системе боевой подготовки. |
| 20. | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направлений физической тренировки. |
| Модуль 2. Психологическая и физическая подготовка | |
| 1. | Психологические особенности ведения схватки в айкидо, рукопашном бое, самбо и дзюдо. |
| 2. | Самбо и боевое самбо как прикладной вид. |
| 3. | Использование психологических приемов в формировании смелости, решительности, спокойствия. |
| 4. | Психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности. |
| 5. | Эффективные методы регуляции психологических и психических состояний. |
| 6. | Терминология спортивной борьбы. |
| 7. | Взаимосвязь самозащиты и занятий борьбой самбо. |
| 8. | Разновидности захватов, наиболее часто применяемых в партере и стойках. |
| 9. | Специальные подготовительные упражнения и элементы самостраховки. |
| 10. | Психологическая подготовка самбиста. Правила соревнований по спортивным единоборствам. |
| 11. | Последовательность обучения ударной технике. |
| 12. | Разновидности бросков как средств защиты против нападения и самостраховка. |
| 13. | Тактические действия при нападении на улице и разновидности болевых приемов на руки и ноги. |
| 14. | Разновидности самозащиты. Правила соревнований по спортивным единоборствам. |
| 15. | Приемы регуляции психических состояний. |
| 16. | Эффективные приемы борьбы в клинче. |
| 17. | Особенности борьбы и нанесения ударов в партере. |
| 18. | Болевые и удушающие приемы в спорте и при самообороне. |
| 19. | Тактические действия при нападении в повседневной жизни. |
| 20. | Приемы сопровождения и конвоирования. |

Форма итогового контроля – зачет. Условием к допуску к зачету является регулярность посещения учебных занятий и сдача нормативов по самообороне. Зачет сдается в соответствии с зачетными требованиями модуля.

Контрольные вопросы к зачету по модулю 1 «Введение в организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки»:

1. Предмет, цели и задачи профессиональной прикладной и специальной физической подготовки, ее содержание.

2. Требования к физической подготовке в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

3. Особенности профессиональной прикладной и специальной физической подготовки студентов специальности «Экономическая безопасность».

4. Средства и методические основы построения профессиональной прикладной и специальной физической подготовки.

5. Нормативно-правовая база организации профессиональной прикладной и специальной физической подготовки, общие положения.

6. Основные понятия, применяемые в Указе Президента РФ №1341 и ст. 286 УК РФ.

7. Техника безопасности на занятиях по профессиональной прикладной и специальной физической подготовке (в учебном классе, в зале борьбы).

8. Меры безопасности при проведении занятий по профессиональной прикладной и специальной физической подготовке.

9. Обеспечение безопасности на занятиях и оказание первой доврачебной помощи.

10. Оказание первой медицинской помощи при нокдауне, нокауте, растяжениях, ушибах, вывихах.

11. Оказание первой медицинской помощи при переломах.

12. История зарождения и развития единоборств в мире.

13. Зарождение и развитие единоборств в СССР и России.

14. Боевые искусства Европы: английский, французский бокс.

15. Боевые искусства Китая: Ушу.

16. Боевые искусства Кореи: Ки-Хаб – Сидэо Кин, Хапкидо, Тхэквондо.

17. Боевые искусства Японии: Ёрои-кумиути,Когусоку, Дзюдзюцу, Дзюдо, Айкидо, Карате.

18. Дзюдо как часть системы физического воспитания и профессиональной подготовки.

19. История развития дзюдо, основы классического дзюдо.

20. Теоретические основы техники дзюдо.

21. Самбо в России.

22. Правомерность применения приемов самбо в повседневной жизни.

23. Квалификация спортивного и боевого самбо, специфика вида спорта. Система обороны.

24. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам.

25. Виды спортивной и национальной борьбы, общая характеристика видов борьбы.

26. Спортивные единоборства в системе боевой подготовки.

27. Общие и специальные дыхательные упражнения. Техника нижнего, среднего и верхнего дыхания.

28. Формирование двигательных навыков.

29. Средства и методы технико-тактической подготовки.

30. Методика обучения тактике ведения схватки.

31. Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе.

32. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.

33. Захваты, срывы захватов, базовые техники освобождения от захватов.

34. Средства единоборств в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

35. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направлений физической тренировки.

36. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

37. Обучение технике падения, страховки и самостраховки.

38. Приемы самостраховки и их роль в процессе занятий.

39. Самостраховка: при падении на спину прыжком, при падении в сторону с опорой на руки, при падении на бок через партнера.

40. Специальные подготовительные упражнения и элементы самостраховки.

41. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.

42. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы к зачету по модулю 2 «Психологическая и физическая подготовка»:

1. Самбо и боевое самбо как прикладной вид.

2. Сущность и специфика самбо и дзюдо.

3. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.

4. Средства и методы воспитания общей и специальной силы.

5. Средства и методы воспитания общей и специальной быстроты.

6. Средства и методы воспитания общей и специальной ловкости.

7. Средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.

8. Система упражнений для общей и специальной физической подготовки.

9. Система упражнений для общей и специальной психологической подготовки.

10. Психологические особенности спортивной деятельности.

11. Психология и тактика уличного агрессора.

12. Психологическая подготовка самбиста.

13. Воспитание морально-волевых качеств борца.

14. Приемы регуляции психических состояний.

15. Нападение и бегство – лучшие способы самообороны.

16. Определение основных понятий техники прикладного единоборства – техника, прием, защита, контрприем, комбинации.

17. Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах.

18. Определение понятий: «бросок», «удар», «партер», «стойка».

19. Техника передвижений и стойки, выведение из равновесия, методика обучения двигательным действиям в единоборствах.

20. Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков.

21. Последовательность обучения бросковой технике.

22. Техника броска через бедро и контрприем от этого броска.

23. Техника броска задняя подножка и контрприем от этого броска.

24. Методика обучения броскам в стойке.

25. Бросок с захватом руки на плечо. Бросок с захватом ног.

26. Техника бросков зацепы: зацеп изнутри и зацеп снаружи стопой; подсечка с падением, передняя подсечка и контрприемы от этих бросков.

27. Нападение комбинациями из бросков.

28. Основы биомеханических закономерностей выполнения ударов.

29. Последовательность обучения ударной техники.

30. Ударные части тела. Руки и ноги – это оружие рукопашного боя.

31. Классификация ударов, их комбинации. Общие основы методики обучения отдельному приему.

32. Техника прямого удара кулаком (версия каратэ). Удары основанием ладони, кончиками пальцев и «вилкой».

33. Техника прямого удара кулаком (версия бокса). Техника удара наотмашь.

34. Техника удара кулаком сбоку. Техника удара кулаком снизу.

35. Техника удара локтем горизонтально вперед. Техника удара ребром ладони, нижней частью кулака.

36. Удар «Сабля». Техника удара раскрытой кистью («Лапа леопарда, тигра, медведя»).

37. Удары ногами: маховый, толчковый.

38. Методика изучения прямого толчкового удара. Методика изучения удара ногой в сторону.

39. Методика изучения удара ногой по дуге сбоку.

40. Защитные действия. Защита от удара в голову. Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад. Защита нырком. Общие рекомендации к выполнению защитных приемов.

41. Оборонительные захваты, приемы после ответных захватов.

42. Виды захватов для нападения при борьбе стоя, лежа.

43. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки двумя руками.

44. Самозащита: помощь (взаимовыручка) при нападении с попыткой удушения.

45. Самозащита: защита при угрозе оружием.

46. Разновидности самозащиты.

47. Эффективные приемы активной защиты и нападения.

48. Принципы выведения противника из равновесия.

49. Единая квалификация основных приемов техники спортивных видов борьбы.

50. Методика обучения технико-тактическим действиям борьбы в партере.

51. Определение понятий «техника», «прием», «защита», «боевая стойка».

52. Техника спортивных видов борьбы: стойка (броски, перевороты, сваливания) и партер (броски, перевороты, удержание, выходы наверх).

53. Пассивная защита от изученных технических действия соответствующего блока.

54. Техника борьбы в партере: удержания: сбоку, сбоку захватом рукава и отворота из-под руки, со стороны головы захватом пояса, поперек захватом дальнего бедра и отворота на шее, поперек захватом дальней руки, верхом и уходы от удержаний, перевороты на удержания.

55. Методика обучения технико-тактическим действиям в партере в дзюдо.

56. Методика обучения приемам в стойке.

57. Техника стоек, выведение из равновесия, соблюдение дистанции, захваты и обманные движения в борьбе самбо.

58. Основы биомеханических закономерностей выполнения болевых приемов.

59. Последовательность обучения технике болевых и удушающих приемов.

60. Разновидности болевых приемов на руки и ноги.

61. Техника выполнения удушающих приемов.

62. Тактические действия при нападении в лифте.

63. Тактические действия при нападении на улице.

64. Приемы сопровождения и конвоирования.

65. Обыск (в положении лежа, на коленях). Техника выполнения удержания и ухода с удержкой.

Оценка знаний студентов осуществляется в баллах с учетом:

– оценки за работу в семестре (оценки за работу на практических занятиях, участие в групповых дискуссиях, ролевых играх и др.): 0-50 баллов;

– оценки итоговых знаний в ходе зачета: 0-50 баллов.

Зачет проводится в форме устного собеседования и сдачи нормативов.

Обязательные упражнения по профессиональной прикладной и специальной физической подготовки и нормативы выполнения:

| Тестируемое упражнение | Контрольное упражнение | |
| --- | --- | --- |
| для юношей | для девушек |
| Модуль 1. Введение в организационно-правовые основы профессиональной прикладной и специальной физической подготовки. | | |
| 1. Бег 2000 м | 10,15 минут | 12,00 минут |
| 2. Высота подскока | 30 см. | 25 см. |
| 3. Бег 30 м. | 4,3 сек. | 5,0 сек. |
| 4. Бег 100 м | 13,2 сек. | 15,7 сек |
| 5. Передвижение в защитной стойке | 9,8 сек. | 10 сек. |
| 6. Прыжок в длину с места | 205 см. | 170 см. |
| 7. Оказание медицинской помощи при нокдауне и нокауте, при переломах и удушающих приемах | Наложение шины на руку, на ногу. Способы оказания первой помощи при потере сознания при удушающем приеме, нокауте | Наложение шины на руку, на ногу. Способы оказания первой помощи при потере сознания при удушающем приеме, нокауте |
| Модуль 2. Психологическая и физическая подготовка | | |
| 8. Удержание | 3 удержания различных по 30 сек. | 3 удержания различных по 30 сек. |
| 9. Броски | 20 бросков за 30 сек. | 15 бросков за 30 сек. |
| 10. Забегание на мосту | 5 раз в каждую сторону | 5 раз в каждую сторону |
| 11. Переходы на мосту | 10 раз | 7 раз |
| 12. Приседание с партнером (на мельницу) | 20 раз без учета времени | 10 раз без учета времени |
| 13. Контрприем от броска в переднем направлении | Демонстрация 2-х контрприемов | Демонстрация 2-х контрприемов |
| 14. Обезоруживание противника, болевые приемы | Болевой прием на руку по 4 вида, болевой прием на ногу по 4 вида | Болевой прием на руку по 3 вида, болевой прием на ногу по 3 вида |
| 15. Удушающий прием | Демонстрация 3 видов приемов | Демонстрация 3 видов приемов |

Оценка знаний по 100-балльной шкале реализуется следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов | Оценка | Оценка ECTS | Градация |
| 90-100 | Отлично | A | Отлично |
| 85-89 | Хорошо | B | Очень хорошо |
| 75-84 | C | Хорошо |
| 70-74 | D | Удовлетворительно |
| 65-69 | Удовлетворительно |
| 60-64 | E | Посредственно |
| Ниже 60 | Не зачтено | F | неудовлетворительно |

1. УЧЕЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197-ФЗ

2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993.

3. О специальных средствах самообороны, снаряженных веществами слезоточивого и раздражающего действия: Указ Президента Российской Федерации от 08.11.1992 №1341.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2018. – 214 с.

5. Гаранин М.Ю. Самозащита в современном обществе: [монография] / М.Ю. Гаранин. – М.: Акад. проект: Гаудеамус, 2015. – 141 с.

6. Гаткин Е.Я. Самооборона без оружия для всех / Е.Я. Гаткин. – М.: Равновесие, 2020.

7. Горшенина Е. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах: ушибах, вывихах, переломах: учебное пособие – Оренбург: ОГУ, 2018. – 100 с.

8. Самооборона. Приемы реальной уличной драки. – М.: Рипол Классик, 2016. – 512 с.

9. Ханбабаев Р.К. Обучение элементам самозащиты на основе борьбы самбо: учеб. пособие. – М.: Издательство РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, 2020. – 88 с.

б) дополнительная литература:

1. Григорьев А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны. – М.: Рипол Классик, 2013. – 256 с.

2. Куропаткина М.В. Уличный бой без правил. Эффективные приемы активной защиты и нападения. Применение подручных средств для самообороны. – М.: Рипол Классик, 2017. – 221 с.

3. Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2018. – 288 с.

4. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учеб. пособие – М.: Гос. изд-во «Физкультура и спорт», 2000. 181 с.

5. Чумаков Е.М. Сто уроков Самбо / под ред. С.Е. Табакова. – М.: Гранд: Фаир, 2015. – 400 с.

6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. – М.: Советский спорт, 2018. – 448 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Текстовый редактор MS Word для подготовки письменных индивидуальных работ.

2. MS Power Point для разработки презентаций.

3. Электронные учебники.

4. Федерация дзюдо России // www/judo.ru

5. Всероссийская федерация самбо // sambo.ru

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи по технической и методической поддержке самостоятельной работы студентов решает методический кабинет – структурное подразделение кафедры. Материально-техническое обеспечение кабинета включает несколько компьютеров с доступов в интернет, программами Microsoft Office: Word, Excel, Picture Manager и т.д. Имеется широкий выбор современной справочной, учебной, методической, периодической литературы, электронные учебники и компьютерные программы, учебно-наглядные по специальной подготовке (разновидности захватов, стили борьбы, техника выполнения упражнения).

Кроме того, используются специально оборудованные кабинеты и аудитории: компьютерные классы, аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения, спортивный зал/ зал борьбы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС НИЯУ МИФИ по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», профиль подготовки «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

Автор: К.Е. Ложкин

Рецензент: Посохина С.А., к.б.н., доцент, доцент кафедры экономики и управления