

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Юридический факультет

Кафедра физического воспитания и спорта

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (Б1.В.ДВ.2.2)

не устанавливается

*краткое наименование дисциплины*

по специальности

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Гражданско-правовая»

квалификация выпускника: Юрист

форма обучения: очная, заочная

Год набора - 2020

**Авторы – составители:**

Профессор, д.м.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта С.В.  
Казначеев

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Д.С. Юдин

Новосибирск, 2019 г.

## **1. Цель освоения дисциплины:**

*Сформировать у будущих специалистов правового обеспечения национальной безопасности системные знания и практические навыки владения техническими приемами, двигательными действиями и средствами самообороны, самозащиты и огневой подготовки, а также навыками психологической устойчивости и способностью самостоятельно реализовывать одну из функций (обвинения или защиты) в рамках уголовного процесса.*

## **2. План курса:**

Раздел 1. Основы и правила стрельбы

Тема 1.1. *Краткие сведения из внутренней и внешней баллистики. Явление выстрела.*

Основы внутренней баллистики. Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули. Движение пули по каналу ствола, периоды выстрела. Использование энергии пороховых газов для работы автоматического оружия. Прочность и «живучесть» ствола. Причины, влияющие на износ ствола.

Основы внешней баллистики. Полет пули в воздухе. Влияние различных условий на полет пули и учет их при стрельбе. Факторы, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Выбор района прицеливания в зависимости от условий стрельбы.

Тема 1.2. *Методика обучения техники владения спортивных винтовок: изготовка для стрельбы в упражнении ВП-1*

Подготовка конспектов и практическое проведение отдельных частей занятия (подготовительная, основная, заключительная). Практика обучения элементам техники производства выстрела (прицеливание, спуск курка, дыхание). Изготовки принятия положений с колена, лежа и лежа с упора. Практика обучения элементам техники производства выстрела (прицеливание, спуск курка, дыхание). Изготовки принятия положений стоя, с колена). Основные педагогические принципы и методы обучения огневой подготовке (рассказ, показ). Методы тренировки (строго регламентированных стрелковых упражнений, игровой, соревновательный). Средства огневой подготовки (подготовительные, учебные и контрольные стрелковые упражнения, технические устройства). Формы обучения (учебные занятия, самоподготовка, состязания по стрельбе).

Совершенствование навыков стрельбы из пневматической винтовки.

Тема 1.3. *Приемы регуляций психических состояний при стрельбе.*

Современные методы психорегуляции в стрелковом спорте. Психологические факторы, влияющие на результат. Аутотренинг. Комплекс формул успокаивающей части психорегулирующей тренировки (ПРТ) с различными вариантами ее завершения (по А.В. Алексееву). Саморегуляция эмоционального состояния с помощью нервно – мышечной релаксации. Психология спортивной стрельбы: концентрация, уверенность, контроль в стрельбе. Состояние "застывшей посредственности" в стрельбе. Установка на хороший выстрел - это выполнение стрелком конкретного действия.

Раздел 2. Основные приемы самообороны

Тема 2.1. *История возникновения основных видов единоборств (рукопашный бой, самбо, боевое самбо, дзюдо). Философия боя и основные элементы. Квалификация спортивного и боевого самбо.*

Боевые искусства России, Азии, Кавказа, Сибири, Европы, Китая. Английский, французский бокс. Ушу, Ки-Хаб – Сидэо Кин, Ханкидо, Тхэквондо. Боевые искусства Японии: Ёрой- кумиути, Когусоку, Дзюдо, Айкидо, Карате. Самбо в России. Квалификация спортивного и боевого самбо, специфика вида спорта. Система оборона.

Тема 2.2 *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.

Тема 2.3. *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, конвоирование при помощи загиба руки за спину, 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, конвоирование. 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.

### **3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.2.2 «Специальная подготовка» используются следующие методы текущего контроля успеваемости:

- очная форма обучения: тестирование показателей по нормативам и решение тестового задания на бумажном носителе;

Экзамен проводится в форме:

-устного/письменного ответа на вопросы и практического выполнения заданного движения/упражнения с техникой исполнения элементов самообороны для основной и подготовительной медицинской группы;

-устного/письменного ответа на вопросы и устного/письменного выполнения тестирования на бумажном носителе или задач для временно освобожденных от практических занятий и относящихся к специальной медицинской группе «Б».

*Форма промежуточной аттестации – экзамен.*

### **4. Основная литература.**

1. Бронбойно-зажигательные боеприпасы к стрелковому оружию [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.И. Абдуллин [и др.].- Электрон. дан. - Казань : Изд-во КНИТУ, 2013. - 200 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258616>, требуется авторизация (дата обращения: 03.11.2016).

2. Махов, С. Ю. Правовые основы самообороны [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. Ю. Махов. — Электрон. дан. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 108 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/33434>. — ЭБС «IPRbooks», требуется авторизация (дата обращения: 03.11.2015)

3. Ведешкин, Н.А. Особенности огневой подготовки офицеров СОБР полиции России в условиях психических и физических нагрузок / Н. А. Ведешкин, О. В. Паршин // Вopr. психологии экстрем. ситуаций. - 2015. - № 1. - С. 41-45.

4. Гросс И. Л. Инновационные методы тренировки в профессионально-прикладной стрельбе [Электронный ресурс] / И. Л. Гросс // Культура физич. и здоровье. — Электрон. журн. — 2013. - № 1— Доступ из ЭБС изд-ва «Лань». — Режим доступа : <https://e.lanbook.com>, требуется авторизация (дата обращения: 03.11.2016).