



Министерство науки
и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»
Институт дистанционного
и дополнительного образования



**АННОТАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

повышения квалификации

«Курс самозащиты, физическая и психологическая подготовка»,

Раздел(предмет) *Курс самозащиты, физическая и психологическая
подготовка*

Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)	Форма ТК	Количество часов
<i>Задачи и принципы действий при отражении агрессии по методикам прикладного самбо</i>	- основные принципы прикладного самбо - тактические схемы действий при отражении агрессии - правовые аспекты самообороны	<i>Нет</i>	<i>16</i>
<i>Обучение навыкам мягкой работы с лицами, не представляющими серьезной угрозы</i>	- освобождение от захватов, - удержания и болевые приемы в партере, - броски выведением из равновесия, - сопровождение, - отъем предметов нападения	<i>Задание на практику</i>	
<i>Отражение видов нападения, угрожающие жизни и здоровью в том числе с применением оружия (предметов нападения)</i>	- уходы от ударов рукой и ногой - защиты от ударов коротким предметом - изучение ударов руками (локтями, ладонями), подготовка тела к «ударным нагрузкам» - изучение защиты от ножа - защиты от групповых нападений - свободные передвижения в групповом бое - условный	<i>Нет</i>	

Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)	Форма ТК	Количество часов
	спарринг – защита от трех нападающих		
<i>Повышение психологической устойчивости</i>	Управление психологическим состоянием бойца в случае опасности нападения и в ходе физического отражения агрессии	<i>Нет</i>	

Руководитель
ОДПО, ЦПП УВО

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Орельяна Урсуа М.И.
	Идентификатор	Rbdeb1209-OrelyanaursMI-e22f7ec

М.И.
Орельяна
Урсуа

Начальник ОДПО

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Селиверстов Н.Д.
	Идентификатор	Rf19596d9-SeliverstovND-39ee0b7

Н.Д.
Селиверстов