

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 050100.62 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Самооборона**

**1. Цель дисциплины:** освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Самооборона».

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- способен разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные этапы развития самообороны в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие самообороны в мире;
- роль самообороны как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в самообороне;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий по самообороне с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в самообороне;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в самообороне;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях самообороной;
- основы научной и методической деятельности в сфере самообороны.

***уметь:***

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий самообороной;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий самообороной с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий самообороной;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по самообороне с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе самообороны;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить соревнования по самообороне для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

***владеть:***

- методикой обучения упражнениям самообороны различных категорий занимающихся;
- основными упражнениями самообороны на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;
- навыками осуществления профессиональной деятельности;
- основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях самообороной.

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 часов).**

## 5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
7	5	180	36	2	34	0	0	144	0	Э	

\* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

## 6. Основные разделы дисциплины:

Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона».

Организация и содержание занятий по самообороне в средней школе.

Методика специальной технической и тактической подготовки

Организация тренировочной деятельности

Организация соревновательной деятельности

## 7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Панов Сергей Федорович, доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат биологических наук.