

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

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2015 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ДИСЦИПЛИНА ПО ВЫБОРУ: САМООБОРОНА»**

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

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

Дисциплина «Самооборона» относится к дисциплинам по выбору и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины по выбору «Самооборона» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Самооборона».

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике упражнений самообороны и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий самообороной; методика тренировки для различных категорий занимающихся; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях самообороной.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

а) общекультурные компетенции (ОК)

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

- способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК-3);

б) профессиональные компетенции (ПК):

- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);

- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

- способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2);

- способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 2 зачетные единицы (72 часа).**

**5. Семестры: 8.**

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/ практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены	Курсовые работы
8	2	72	22	2	20	-	-	50	-	зачет	-

**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:** Панов Сергей Федорович, профессор кафедры спортивных дисциплин, доцент, доктор биологических наук