

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Образовательная программа

Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль: «Физическая культура»

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 (лет)

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Дисциплины по выбору (самооборона)»**

1. Цель дисциплины:

Освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Самооборона».

2. Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина реализуется в рамках дисциплины (модули) по выбору профессионального цикла ОП бакалавриата по направлению «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

технику упражнений самообороны и методику обучения двигательным действиям; задачи, виды и структуру уроков по самообороне в общеобразовательных учреждениях, формы организации занятий борьбой; современные методы и технологии обучения, а также вопросы диагностики качества выполнения упражнений самообороны.

уметь:

уверенно показывать упражнения самообороны в объеме требований школьной программы;

проводить урок по самообороне в общеобразовательных учреждениях на основе разработанного плана-конспекта;

управлять физической нагрузкой, обеспечивать меры безопасности, оценивать качество выполнения упражнений борьбы на основе использования современных методов и технологии обучения и диагностики.

владеть:

основными упражнениями самообороны на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;

определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, объективно оценивать результат выполнения поставленных задач урока;

методикой обучения упражнениям самообороны различных категорий занимающихся на основе использования современных методов и технологии обучения и диагностики.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 часов). В том числе контактная работа 8 часов. Из них:

аудиторная - 6 ч.; самостоятельная работа - 172 ч.; КСР - 2,1 ч.

5. Семестры:

Семе стр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
8	5	180	8	2		4	1,8				0,3	172	-	экза мен	-

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 и соревновательной деятельности.

7. Автор: Панов Сергей Федорович, профессор кафедры спортивных дисциплин, доктор биологических наук, доцент