

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

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2015 г.

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

Цель курса — освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Борьба».

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:

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

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 для профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» составляет 2 зачетных единиц, общая трудоемкость 72 часа, контактных - 32 часа, самостоятельных - 40 часов, 1 зачет.

5. Семестры: 7.

Семестр	Контактная работа										Сам. раб.
	Всего		Лекции		Практ. бол. группы		Практ. мал. группы		Индив.		
	зач. ед.	час.	ауд	КСР	ауд.	КСР	ауд.	КСР	ауд	КСР	
7 семестр	2	72,5	2			0,3	30			0,2	40
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, доцент кафедры спортивных дисциплин, доцент, кандидат биологических наук