



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*

*«Совершенствование психики преподавателя по методикам самозащиты»,*

Раздел(предмет) *Совершенствование психики преподавателя по методикам самозащиты*

Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)	Форма ТК	Количество часов
<i>История возникновения и развития системы самбо, принципы самозащиты, семь основных условий здорового образа жизни, основные аспекты психической подготовки</i>	История возникновения и развития системы самбо, самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты, правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой самообороне. Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России. Национальные и народные виды единоборств, их сходство и различие, вклад в развитие самбо. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-30х годах XX века	<i>Нет</i>	<i>16</i>
<i>Система прикладной самозащиты боевого самбо</i>	Семь основных принципов рационального поведения в реальном бою, которые являются стержнем методики самозащиты. Система прикладной самозащиты боевого самбо как средство улучшения здоровья одновременно с	<i>Нет</i>	

Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)	Форма ТК	Количество часов
	<p>получением навыков, необходимых при самозащите от внезапного нападения. Самбо как уникальная система, основанная на принципах рационального поведения при внезапной угрозе жизни и здоровью: - принцип естественных движений; - принцип сохранения равновесия; - принцип ухода с линии даже возможной атаки; - принцип воздействия на уязвимые зоны и точки противника; - принцип рефлекторного реагирования, мгновенного реагирования, «ощущение-действие»; - принцип серийности, комбинационного подхода, создания запаса надежности; - принцип спонтанного проявления действий</p>		
<p><i>Здоровый образ жизни как средство сохранения и поддержания здоровья</i></p>	<p>Необходимость выполнения семи основных условий (культура дыхания, водно-питьевой режим, движение, питание, психологическая подготовка, очищение (как физическое очищение организма, так и нравственное), а также закаливание) в ежедневном, еженедельном и других циклах как основа здорового образа жизни, средство избежать болезней без лекарств и поддерживать жизненные силы без стимуляторов на высоком уровне</p>	<p><i>Нет</i></p>	
<p><i>Повышение психологичес</i></p>	<p>Управление психологическим</p>	<p><i>Нет</i></p>	

Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)	Форма ТК	Количество часов
<i>кой устойчивости</i>	состоянием бойца в придверии и в ходе поединка		

**Руководитель  
ОДПО, ЦПП УВО**  
(должность)

	<b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b>	
	<b>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ</b>	
	Владелец	Максимова А.А.
	Идентификатор	R6a033f13-VorozhtsovaAA-daecd83

(подпись)

**А.А.  
Максимова**  
(расшифровка  
подписи)

**Начальник ОДПО**  
(должность)

	<b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b>	
	<b>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ</b>	
	Владелец	Крохин А.Г.
	Идентификатор	R6d4610d5-KrokhinAG-aa301f84

(подпись)

**А.Г. Крохин**  
(расшифровка  
подписи)