



Министерство науки
и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»
Институт дистанционного
и дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ИДДО

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Шиндина Т.А.
	Идентификатор	Rd0ad64b2-5hindinaTA-e12224c9

(подпись)

Т.А. Шиндина
(расшифровка подписи)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

Наименование программы	Совершенствование психики преподавателя по методикам самозащиты
Форма обучения	очная
Выдаваемый документ	удостоверение о повышении квалификации
Новая квалификация	не присваивается
Центр ДО	ОДПО, Центр профессиональной переподготовки преподавателей "Управление в высшем образовании"

Зам. директора ИДДО
(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Усманова Н.В.
	Идентификатор	R3b653adc-UsmanovaNatV-90b3fa4

Н.В.
Усманова
(расшифровка подписи)

Начальник ОДПО
(должность)

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

А.Г. Крохин
(расшифровка подписи)

Руководитель ОДПО,
ЦПП УВО
(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Максимова А.А.
	Идентификатор	R6a033f13-VorozhtsovaAA-daecd82

А.А.
Максимова
(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы
(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Волостных В.В.
	Идентификатор	R184b2809-VolostnykhVV-0732e2f

В.В.
Волостных
(расшифровка подписи)

Москва

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель: гармоничное развитие человека, гармоничное сочетание физического и духовного воспитания средствами системы самбо, в соответствии с индивидуальными способностями, изучение и внедрение здорового образа жизни – не только как основы, но и как нормы жизни.

Программа составлена в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки от 22.02.2018 г. № 12215.03.2018 г. № 50364.

Форма реализации: обучение в МЭИ.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Расписание занятий по дополнительной образовательной программе может устанавливаться в зависимости от набора в группы. Конкретные даты проведения занятий указываются в договоре на оказание образовательных услуг. Данные расписания хранятся в электронной системе учета хода реализации программы. При любом графике занятий учебная нагрузка устанавливается не более 40 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Требования к уровню подготовки слушателя, необходимые для освоения программы: лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь или получать высшее образование, подтвержденное документом государственного образца, или установленного образца, или академической справкой о прохождении соответствующего обучения.

Выдаваемый документ: при успешном прохождении программы и сдаче итоговой аттестации выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Срок действия итоговых документов

Срок действия итоговых документов регламентируется на основе правил по работе с персоналом в сфере деятельности данной программы, устанавливается на основе содержания программы и составляет (в годах): 3.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Компетенции

В результате освоения дополнительной образовательной программы слушатель должен обладать компетенциями (табл. 1).

Таблица 1

Компетентностно-ориентированные требования к результатам освоения программы

Компетенция	Требования к результатам
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основы физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины;- историю возникновения и развития системы самбо;- принципы самозащиты в экстремальной ситуации внезапного нападения, а также правомерность применения приемов самозащиты, понятия о необходимой обороне.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;- использовать принципы самозащиты и основные технические приемы системы прикладного боевого самбо в учебно-тренировочных занятиях.
	Владеть: <ul style="list-style-type: none">- средствами и методами развития своих физических качеств на основе системы самбо;- способами безопасного падения и управления своим телом в различных усложненных условиях учебной и прикладной деятельности;- технологией проведения разминки и основами техники самозащиты;- методами управления своей психикой в экстремальных ситуациях;- навыком самозащиты в усложненных условиях внезапного нападения;- способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

В результате освоения программы слушатель должен быть способен реализовывать трудовые функции в соответствии с профессиональным стандартом (табл. 2).

Уровень квалификации _____.

	жизни, основные аспекты психической подготовки											
1.2.	Система прикладной самозащиты боевого самбо	4	4	4								
1.3.	Здоровый образ жизни как средство сохранения и поддержания здоровья	6	4	4			2					
1.4.	Повышение психологической устойчивости	4	4	4								
2	Итоговая аттестация	2	2				2					Итоговый зачет
	ИТОГО:	18	16	14	0	0	2	2	0			

3.2. Содержание программы (рабочие программы дисциплин (модулей))

Содержание дисциплин (модулей) представлено в табл. 4.

Таблица 4

Содержание дисциплин (модулей)

№	Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)
1.	Совершенствование психики преподавателя по методикам самозащиты	
1.1.	История возникновения и развития системы самбо, принципы самозащиты, семь основных условий здорового образа жизни, основные аспекты психической подготовки	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
1.2.	Система прикладной самозащиты боевого самбо	Семь основных принципов рационального поведения в реальном бою, которые являются стержнем методики самозащиты. Система прикладной самозащиты боевого самбо как средство улучшения здоровья одновременно с 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

№	Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)
		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
1.3.	Здоровый образ жизни как средство сохранения и поддержания здоровья	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
1.4.	Повышение психологической устойчивости	Управление психологическим состоянием бойца в придверии и в ходе поединка

Аннотации рабочих программ дисциплин (модулей) представлены в приложении Б.

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Информация о практической подготовке в структуре дополнительной образовательной программы представлена в приложение В.

В рамках учебного плана дополнительной образовательной программы используются традиционные образовательные технологии, а также интерактивные технологии, представленные в табл. 5.

Таблица 5

Характеристика образовательной технологии

Наименование	Краткая характеристика
<i>Не предусмотрено</i>	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится в соответствии с характеристиками контрольных заданий и представлен в Таблице 1 приложения Г.

5.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по программе проводится в форме зачета, экзамена или отчета о стажировке в соответствии с учебным планом. Характеристика заданий представлена в Таблице 2 приложения Г.

5.3. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация по программе проводится в форме . Характеристика заданий представлена Таблице 3 приложения Г.

5.4. Независимый контроль качества обучения

Порядок независимой оценки качества дополнительной образовательной программы представлен в приложении Г.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) литература НТБ МЭИ:

1. Волостных, В. В. Прикладное боевое самбо. Введение в систему : учебное пособие по учебному модулю "Самбо" для студентов всех специальностей, обучающихся по программам физической культуры в процессе их бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры, для студентов военного учебного центра военно-инженерного института при ФГБОУ ВО "НИУ "МЭИ", а также для инструкторов и преподавателей самбо / В. В. Волостных, Нац. исслед. ун-т "МЭИ" (НИУ"МЭИ") . – Москва : Изд-во МЭИ, 2020 . – 92 с. - ISBN 978-5-7046-2347-2 .
http://elib.mpei.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=11330.

б) литература ЭБС и БД:

1. А. А. Харлампиев- "Борьба самбо", Издательство: "Государственное издательство «Физкультура и спорт»", Москва, Ленинград, 1949 - (181 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671>.

в) используемые ЭБС:

Не предусмотрено

6.2. Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной образовательной программы привлекаются преподаватели из числа штатных научно-педагогических работников ФГБОУ ВО «НИУ

«МЭИ» и лица, представители работодателей или объединений работодателей. Информация о кадровом обеспечении дополнительной образовательной программы представлена в приложении Д.

Сведения о руководителе дополнительной образовательной программы представлены в приложение Е.

6.3. Финансовое обеспечение

План расходов и расчет обоснования стоимости по дополнительной образовательной программе представлены в приложение Ж.

Финансирование программы осуществляется за счет личных средств слушателей или заказчиков, по направлению которых проводится обучение. В качестве заказчика могут выступать работодатели, университеты (в том числе МЭИ), государственные структуры и прочие участники образовательного рынка.

6.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы представлены в Приложении З.

Календарный график учебного процесса разрабатывается с учетом требований к качеству освоения и по запросам обучающихся (Приложение И). Расписание занятий разрабатывается на каждую реализуемую программу.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Содержание изменения (актуализации)	Дата утверждения изменений
1	Программа утверждена	09.02.2023

Руководитель
образовательной
программы

(должность)

	
Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
Владелец	Волостных В.В.
Идентификатор	R184b2809-VolostnykhVV-0732e2f

(подпись)

В.В.
Волостных
(расшифровка
подписи)