



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>Проблемная лекция</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

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Орельяна Урсуа М.И.
	Идентификатор	Rbdeb1209-OrelyanaursMI-e22f7ec

М.И.  
Орельяна  
Урсуа

Начальник ОДПО

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Селиверстов Н.Д.
	Идентификатор	Rf19596d9-SeliverstovND-39ee0b7

Н.Д.  
Селиверстов