



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-ShindinaTA-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. начальника  
ОДПО

|  |                                                    |                                |
|--|----------------------------------------------------|--------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                                |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                                |
|  | Владелец                                           | Борченко И.Д.                  |
|  | Идентификатор                                      | R78f3a961-BorchenkoID-e2a246f5 |

И.Д. Борченко

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

Начальник ФДО

|  |                                                    |                             |
|--|----------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                             |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                             |
|  | Владелец                                           | Малич Н.В.                  |
|  | Идентификатор                                      | R13696f6e-MalichNV-45fe3095 |

Н.В. Малич

Руководитель ОДПО,  
ЦПП УВО

|  |                                                    |                                 |
|--|----------------------------------------------------|---------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                                 |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                                 |
|  | Владелец                                           | Орельяна Урсуа М.И.             |
|  | Идентификатор                                      | Rbdeb1209-OrelyanaursMI-e22f7ed |

М.И.  
Орельяна  
Урсуа

Руководитель  
образовательной  
программы

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

В.В.  
Волостных

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. № 122, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50364.

- с Профессиональным стандартом 01.002 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Минтруда 24.07.2015 г. № 514н, зарегистрированным в Минюсте России 18.08.2015 г. № 38575, уровень квалификации 7.

**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: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- историю возникновения и развития системы самбо;</li><li>- принципы самозащиты в экстремальной ситуации внезапного нападения, а также правомерность применения приемов самозащиты, понятия о необходимой обороне.</li></ul>                                                 |
|                                                                                                                                              | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li><li>- использовать принципы самозащиты и основные технические приемы системы прикладного боевого самбо в учебно-тренировочных занятиях.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                              | <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- средствами и методами развития своих физических качеств на основе системы самбо;</li><li>- способами безопасного падения и управления своим телом в различных усложненных условиях учебной и прикладной деятельности;</li><li>- технологией проведения разминки и основами техники самозащиты;</li><li>- методами управления своей психикой в экстремальных ситуациях;</li><li>- навыком самозащиты в усложненных условиях внезапного нападения;</li><li>- способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</li></ul> |

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

Уровень квалификации 7.

Таблица 2

| Практико-ориентированные требования к результатам освоения программы                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Трудовые функции                                                                                                                                      | Требования к результатам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 01.002 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ПК-509/А/04.7/1<br>способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации | <p>Трудовые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование и реализация планов по созданию образовательной среды для обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе одаренных обучающихся;</li> <li>- Организация и совместное осуществление педагогами, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, социальными педагогами психолого-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии детей и обучающихся недостатков, нарушений социализации и адаптации;</li> <li>- Проектирование в сотрудничестве с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся;</li> <li>- Ведение профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).</li> </ul> |
|                                                                                                                                                       | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контролировать ход психического развития обучающихся на различных уровнях образования различных типов образовательных организаций;</li> <li>- Разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- Проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками;</li> <li>- Оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                       | <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- Современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи;</li> <li>- Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности;</li> <li>- Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 2.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

Не предусмотрено

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ))

#### 3.1. Трудоемкость программы

Трудоемкость программы включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы составляет:

- **0,5** зачетных единиц;
- **18** ак. ч.

Структура программы с указанием наименования дисциплин (модулей) и их трудоемкости представлена в табл. 3.

Учебный план дополнительной образовательной программы представлен в приложение А., являющийся неотъемлемой частью программы.

Таблица 3

Структура программы и формы аттестации

| №    | Наименование дисциплин (модулей)                                                                                                                           |    | Контактная работа, ак. ч |                    |                      |                |          |   |    | Форма аттестации                     |                                                                       |                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|--------------------|----------------------|----------------|----------|---|----|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                            |    | всего                    | аудиторные занятия | электронное обучение | обучение с ДОТ | контроль |   |    | текущий контроль (тест, опрос и пр.) | промежуточная аттестация (зачет, экзамен, защита отчета о стажировке) | итоговая аттестация (итоговый зачет, итоговый экзамен, доклад по результатам стажировки, итоговый аттестационный экзамен, итоговая аттестационная работа) |
| 1    | 2                                                                                                                                                          | 3  | 4                        | 5                  | 6                    | 7              | 8        | 9 | 11 | 12                                   | 13                                                                    | 14                                                                                                                                                        |
| 1    | Совершенствование психики преподавателя по методикам самозащиты                                                                                            | 16 | 16                       |                    |                      |                |          |   |    |                                      | Нет                                                                   |                                                                                                                                                           |
| 1.1. | История возникновения и развития системы самбо, принципы самозащиты, семь основных условий здорового образа жизни, основные аспекты психической подготовки | 4  | 4                        | 4                  |                      |                |          |   |    |                                      |                                                                       |                                                                                                                                                           |
| 1.2. | Система прикладной самозащиты боевого самбо                                                                                                                | 4  | 4                        | 4                  |                      |                |          |   |    |                                      |                                                                       |                                                                                                                                                           |
| 1.3. | Здоровый образ жизни как средство                                                                                                                          | 4  | 4                        | 4                  |                      |                |          |   |    |                                      |                                                                       |                                                                                                                                                           |

|      |                                        |            |            |           |          |          |           |            |          |                   |  |                |
|------|----------------------------------------|------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|-------------------|--|----------------|
|      | сохранения и поддержания здоровья      |            |            |           |          |          |           |            |          |                   |  |                |
| 1.4. | Повышение психологической устойчивости | 4          | 4          | 4         |          |          |           |            |          | Проблемная лекция |  |                |
| 2    | Итоговая аттестация                    | 20         | 03         |           |          |          | 03        | 1.7        |          |                   |  | Итоговый зачет |
|      | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>180</b> | <b>163</b> | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>03</b> | <b>1.7</b> | <b>0</b> |                   |  |                |

### 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 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 |

| №    | Наименование дисциплин (модулей)                                    | Содержание дисциплин (модулей)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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://elibr.mpei.ru/elibr/view.php?id=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 приложении 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 |
|-------|-------------------------------------|----------------------------|
|-------|-------------------------------------|----------------------------|

Руководитель  
образовательной  
программы

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

В.В.  
Волостных