



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>	16
<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
	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		
<i>Здоровый образ жизни как средство сохранения и поддержания здоровья</i>	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	<i>Нет</i>	
<i>Повышение психологичес</i>	Управление психологическим	<i>Проблемная лекция</i>	

Наименование дисциплин (модулей)	Содержание дисциплин (модулей)	Форма ТК	Количество часов
кой устойчивости	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-e22f7ed	

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