



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ»
АНО ДПО «ИНБУР»

656056, Алтайский край, г. Барнаул, ул.М.Горького, 20, тел. (3852) 65-89-58, e-mail:info@inbur.pro

*Анонс дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«ТРЕНЕР-ИНСТРУКТОР ПО ЖЕНСКОЙ САМОЗАЩИТЕ»*

С 2021 года в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» можно получить дополнительное профессиональное образование за счёт государства.

АНО ДПО «ИНСТИТУТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ» (г. Барнаул), партнер данного проекта, реализуют дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Тренер-инструктор по женской самозащите» и приглашает пройти обучение тренеров, преподавателей физической культуры и спорта, инструкторов фитнеса.

Защита женщин от насилия, по определению ООН (конвенция от 18.12.1979 и декларация 1993 года) была и есть одной из самых актуальных проблем в мире и требует оперативного и системного решения.

Существующее в обществе физическое насилие в отношении женщин – это установленный факт, по этой причине занятия женской самообороной приобретают в наши дни особое значение.

В этой связи актуальным является обучение профессионалов-инструкторов, обладающих знаниями, умениями и навыками самозащиты, а также профессиональными компетенциями в области методологии, теории и практики обучения женщин самозащите.

Комплексная программа подготовки тренеров-инструкторов по женской самозащите инициирована как идея, разработана и испытана спортивным психологом и тренером Талисман Валерием Борисовичем.

Цель программы: развитие и совершенствование компетенций специалистов в области физической культуры и спорта для выполнения следующих видов профессиональной деятельности:

- обучение различным способам, техникам и приемам самозащиты и правилам их применения;
- организация и проведение учебно-тренировочного процесса по женской самозащите;
- планирование, проведение и сопровождение групповых и индивидуальных программ по женской самозащите с последовательным решением задач физического совершенствования навыков и умений обучающихся.

Итог обучения:

1. **Тренеры-инструкторы**, способные качественно обучать женщин и девочек (от 10-ти лет и старше) эффективным техникам (приёмам) физической и психической самозащиты в опасных ситуациях различного уровня сложности и трудности.

2. **Женщины**, уверенные в себе и способные не допускать вхождения в опасные ситуации, а в случае их возникновения, активно и эффективно защищать себя и других людей. Женщины, чувствующие себя защищенными.

Слушатели программы: специалисты, имеющие профильное образование или переподготовку в области физической культуры и спорта: тренеры, преподаватели и учителя физической культуры, инструкторы фитнеса.

Требования к образованию слушателей:

- 1) профильное среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и/или спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура»;
- 2) непрофильное высшее или среднее профессиональное образование + профессиональная переподготовки в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики по специальности «физическая культура», или в области фитнеса;
- 3) высшее образование в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке.

Краткое описание программы

Количество часов: 72 академических часа.

Продолжительность обучения: 2 недели.

Формат обучения: очно-заочный с применением дистанционных технологий.

Очная часть: в г. Новосибирске или г. Кемерово (на выбор слушателя).

Практические занятия в спортивном зале направлены на:

- моделирование опасных ситуаций;
- отработку защитных и атакующих техник и приёмов самозащиты, приемов самостраховки при падениях разного вида;
- применение в тренировочном процессе специализированных упражнений из спортивных и боевых единоборств;
- применение методов воздействия на болевые точки и защитных и атакующих приемов с применением подручных средств;
- применение коммуникативных методов и приемов ведения переговоров, техник оперативного управления конфликтом и психологических техник воздействия;
- отработку переговорных скриптов для использования женщиной в различных видах опасных ситуаций;
- детальный разбор конструктивных и неконструктивных вариантов развития самооборонных сценариев.

Заочная часть: в формате вебинаров и в системе дистанционного обучения на сайте <http://go.rutp.ru/>. Слушателям предоставлены видео и текстовые материалы по темам программы.

Итоговая аттестация: практический зачёт (сдача контрольных упражнений) и теоретический зачет: подготовка конспекта занятия по самозащите.

Документ по итогам обучения: удостоверение о повышении квалификации.

Учебно-тематический план: Приложение 1.

Планируемые сроки обучения:

г. Новосибирск: с 4 октября; г. Кемерово: с 11 октября.

Сроки начала обучения могут быть сдвинуты в зависимости от набора групп.

Кто может обучаться в проекте «Содействие занятости»: на какие категории граждан рассчитан проект, какие документы должен предоставить гражданин, чтобы пройти повышение квалификации или профессиональную переподготовку за счет государства - в Приложение 2.

ВАЖНО: если вы не подходите под вышеуказанные категории и на данный момент трудоустроены, вы можете обратиться в центр занятости по месту проживания и подать заявление как ищущий работу (не путать с безработным!).

Также возможно прохождение курса на платной основе.

Ссылка на страницу заявки: <http://inbur.pro/zhenskaya-samozashhita>

Контактная информация и консультации по вопросу обучения: Мороз Елена Александровна, info@inbur.pro, 8(3852)65-89-58.

Приложение 1

**Учебно-тематический план программы повышения квалификации
«Тренер инструктор по женской самозащите»**

Раздел 1. Концепция женской самозащиты.

Тема 1.1. Основные цели, задачи и принципы женской самозащиты.

Уровень цивилизованности общества и безопасность женщины.

Актуальность и основные причины изучения самозащиты женщины.

Цели и задачи женской самозащиты.

Основные принципы, стратегии и тактики эффективной женской самозащиты.

Правомерность применения приемов самообороны.

Тема 1.2. Особенности самозащиты женщины.

Физические качества и биомеханика женщины.

Краткие сведения о строении и функциях женского организма.

Психология женщины. Особенности психофизического превосходства женщины над мужчиной.

Типы женщин и особенности их поведения в опасных ситуациях.

Тема 1.3. Особенности мужчины как угрозы для женщины.

Физические качества и особенности биомеханики мужчины.

Типы мужчин и особенность их агрессивного отношения к женщинам.

Болевые точки мужчины.

Раздел 2. Стратегия и тактики самозащиты в ситуациях различного уровня опасности.

Тема 2.1. Виды опасных ситуаций и их особенности. Правовое поле необходимой самообороны.

Виды опасных и чрезвычайных ситуаций социального и криминального характера.

Стратегии и тактики самозащиты в разных ситуациях различного уровня опасности.

Психологическая устойчивость в экстремальных и иных чрезвычайных ситуациях.

Правовое поле необходимой самообороны. Средства самозащиты.

Тема 2.2. Оценка ситуации, правила поведения и обеспечения личной безопасности.

Формы реакции на экстремальную ситуацию.

Проактивность, профилактика, предупреждение, недопущение возникновения опасной ситуации.

Реактивность, активная защита в процессе опасной ситуации (эпицентр).

Постактивность, оперативное оказание медицинской помощи, правозащитные действия, восстановление и реабилитация, имидж и репутация и т.п.

Формирование и отработка успешного индивидуального стиля поведения женщины в опасных ситуациях.

Раздел 3. Физическая подготовка. Развитие необходимого и достаточного уровня прикладных физических качеств.

Тема 3.1. Прикладная физическая подготовка.

Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе занятий самообороной.

Характеристика и отработка общеоздоровительных упражнений на:

ловкость (координация, реакция, мышление в процессе деятельности в субмаксимальной и максимальной зоне мощности мышечной работы);

скорость (быстрота, «резкость» под определенные техники самозащиты); гибкость (специализированная, под определенные техники самозащиты); выносливость (скоростная,

силовая, компрессионная, «ударная», в субмаксимальной и максимальной зонах мощности мышечной работы); силу (определенные виды).

Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах.

Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, айкидо, джиу джитсу.

Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.

Использование спортивной техники для самозащиты при нападении.

Подводящие развивающие специализированные упражнения из гимнастики и различных видов единоборств. Упражнения для развития координации и точности движений.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость. Упражнения на развитие быстроты.

Тема 3.2. Владение навыками самостраховки

Страховка и самостраховка: виды, приемы выполнения.

Методика показа и способы разучивания технических приемов самостраховки.

Выполнение самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки. Основы техники безопасного падения.

Основы техники предупреждения травматизма при падениях.

Раздел 4. Техническая подготовка. Техника приемов самозащиты.

Тема 4.1. Классификация, виды и средства самообороны

Применение предметов (объектов) в качестве оружия с целью самозащиты Классификация техник самообороны.

Техника приемов самообороны.

Болевые точки на теле человека, результаты воздействия на них.

Виды приёмов (техник), комбинаций самозащиты женщины (без оружия и с оружием) против одного и более нападающих (без оружия и с оружием).

Виды приёмов (техник), комбинаций самозащиты женщины в условиях защиты членов своей семьи, друзей, близких людей находящихся в ситуации опасной для здоровья и жизни участников.

Виды приёмов (техник), комбинаций самозащиты в ситуациях разного вида сложности и опасности.

Тема 4.2. Основные техники и приемы эффективной самозащиты.

Базовые техники (приёмы) самозащиты.

Самооборона при бросковой и ударной технике.

Методика обучения технике ударов и блоков в самообороне.

Методика обучения защитным и атакующим действиям.

Болевые точки на теле человека. Воздействие на болевые зоны.

Закалка ударных и защитных поверхностей тела в самообороне.

Основы техники выполнения ударов и страховка после выполнения бросков.

Основные болевые и удушающие приемы.

Техника защиты и освобождения от захватов и обхватов.

Самооборона от холодного и огнестрельного оружия.

Предупреждение и устранение ошибок во время обучения самообороне.

Последствия несвоевременного использования средств самообороны.

Тема 4.3. Техники эффективного применения женщиной определенных предметов (объектов) в качестве оружия с целью самозащиты

Средства самозащиты и их использование.

Самооборона от холодного и огнестрельного оружия.

Использование подручных средств для самообороны при нападении.

Защитные приёмы с использованием бытовых предметов.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Тема 5.1. Значение, цель, средства и методы психологической подготовки.

Отношение женщины к угрозе насилия, к определенным видам опасных ситуаций.

Конструктивные и деструктивные программные установки женщины относительно опасной ситуации.

Важность психологической подготовки в самообороне.

Психология реального боя. Психофизические состояния женщины до, в момент и после опасной ситуации.

Управление страхами. Что такое страх и как научиться его преодолевать.

Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Формирование стрессоустойчивости.

Тема 5.2. Техники оперативной саморегуляции женщины.

Техники оперативной саморегуляции женщины в экстремальной ситуации (проактивность, реактивность).

Техники оперативной саморегуляции после прохождения опасной для жизни и для психического и физического здоровья ситуации (постактивной саморегуляции).

Техники психологического воздействия на угрожающего, на нападающего с целью самозащиты. Психотехники активной самообороны.

Тема 5.3. Менталитет. Способы снижения вероятности попадания женщины в опасную ситуацию

Менталитет как совокупность умственных, эмоциональных, культурных особенностей, ценностных ориентаций и установок. Способы снижения вероятности попадания женщины в опасную ситуацию.

Ценности, принципы и интеллект женщины, повышающие уровень ее защищенности.

Безопасные нормы поведения женщины.

Влияние социальной среды на уровень защищенности женщины.

Способы и приемы самоорганизации женщины для повышения уровня её самозащищенности в опасной ситуации.

Раздел 6. Коммуникативные навыки в самообороне.

Тема 6.1. Переговорная коммуникация.

Проактивность, реактивность, постактивность с целью недопущения, необострения ситуации, опасной для здоровья и жизни женщины и ее ближайшего окружения (дети, семья, родные, близкие, друзья).

Развитие коммуникативных качеств женщины.

Коммуникативные техники заражения, внушения и убеждения.

Стратегия и тактика ведения переговоров на определенных этапах опасных ситуаций различных видов.

Эффективные коммуникативные техники ведения переговоров в экстремальной ситуации.

Эффективные переговорные скрипты, используемые женщиной в различных видах опасных ситуаций.

Тема 6.2. Управление конфликтами.

Виды конфликтов.

Основные принципы управления конфликтами.

Эффективные техники прогнозирования (предугадывания) и предупреждения деструктивных конфликтов до момента проявления их в опасной ситуации.

Эффективные техники оперативного управления конфликтом в процессе опасной ситуации.

Раздел 7. Действия после выхода из опасной ситуации.

Тема 7.1. Первая помощь до оказания медицинской помощи

Актуальные оперативные действия по оказанию первой помощи после выхода из опасной ситуации (постактивность).

Первая помощь при шоке.

Первая помощь при удушениях.

Первая помощь при остановке дыхания и сердцебиения.

Первая помощь при черепно-мозговой травме и сотрясении головного мозга.

Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.

Способы остановки кровотечения.

Тема 7.2. Правовая защита после выхода из опасной ситуации.

Актуальные оперативные действия по оказанию правовой защиты после выхода из опасной ситуации (постактивность).

Правовые основы, юридические особенности правовой защиты в ситуации самообороны.

Раздел 8. Методология обучения тренера–инструктора курса женской самозащиты.

Тема 8.1. Технологические этапы, методы и формы проведения курса по женской самозащите.

Технологические этапы, методы и формы обучения женщин различного возраста и социального статуса.

Характеристика основных методических требований при обучении самозащите.

Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка при обучении самозащите.

Общие требования к соблюдению техники безопасности на занятиях.

Составление индивидуальных программ и определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ по женской самозащите.

Тема 8.2. Методика и организация учебного процесса при проведении обучения женщин по теме самозащиты

Современные методики и технологии, методы, методические принципы проведения занятий по самозащите.

Использование методов индивидуализации занятий, программирования и планирования тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования навыков и умений обучающихся.

Технология обучения и развития двигательных качеств в самозащите.

Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного тестирования.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Итоговая аттестация:

- практический зачёт (сдача контрольных упражнений)
- теоретический зачет: подготовка конспекта занятия по самозащите.

Категории обучающихся в проекте «Содействие занятости»

№	Категория обучающихся	Предоставляемые документы
1.	Граждане, ищущие работу и обратившиеся в органы службы занятости	<ul style="list-style-type: none"> • паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий; • справка о регистрации гражданина в качестве лица, ищущего работу в органах службы занятости или документ, её заменяющий
2.	Безработные граждане	<ul style="list-style-type: none"> • паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий; • копия трудовой книжки или документ, её заменяющий; • выписка из регистра получателей государственных услуг в сфере занятости населения - физических лиц о регистрации гражданина в качестве безработного в соответствии с пунктом 1 статьи 3 Закона Российской Федерации от 19 апреля 1991 года № 1032-1 "О занятости населения в Российской Федерации" или документ, её заменяющий.
3.	Граждане в возрасте 50-ти лет и старше	<ul style="list-style-type: none"> • паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий
4.	Граждане предпенсионного возраста	<ul style="list-style-type: none"> • паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий; • справка об отнесении к категории предпенсионера (из личного кабинета на сайте Пенсионного фонда Российской Федерации)
5.	Женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком в возрасте до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> • паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий; • копия документа, связанного с работой и подтверждающего нахождение в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет (в том числе до 1,5 лет); • свидетельство о рождении ребенка
6.	Женщины, не состоящие в трудовых отношениях и имеющие детей дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> • паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий; • свидетельство о рождении ребенка/детей; • справка об отсутствии статуса индивидуального предпринимателя, формирующаяся на основании данных ЕГРИП из Федеральной налоговой службы; • справка (извещение) о состоянии лицевого счета из Пенсионного фонда Российской Федерации (в данном документе видно, что отсутствуют страховые поступления).