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](mailto: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, 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 ситуация 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*: практические тренировочные занятия в спортивном зале со специальным оборудованием.

*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.

***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,](mailto: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 субмаксмальной 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. Овладение 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.

Приложение 2

## Категории обучающихся в проекте «Содействие занятости»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Категория обучающихся** | **Предоставляемые документы** |
| **1.** | Граждане, ищущие работу и обратившиеся в органы службы занятости | * 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 | * 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 | * паспорт гражданина Российской Федерации или документ, его заменяющий |
| 4. | Граждане  предпенсионного возраста | * 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 | * 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 | * 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). |