

**Индивидуальный предприниматель
Кузнецова-Гуренкова Юлия Александровна**

«УТВЕРЖДАЮ»

«30» октября 2023 г.


_____ Ю.А. Кузнецова-Гуренкова

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Самооборона для начинающих»

г. Москва

2023 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая «Самооборона для начинающих» - социально-педагогической направленности, направленная на обучение основам самообороны, на основе спортивного каратэ в системе дополнительного образования. Предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно правовыми актами Российской Федерации, а именно

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ 273;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации в сфере образования.

Актуальность этой программы определяется:

- потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности готовой к трудовой жизни и защите Отечества;
- стремлением молодых людей овладеть навыками самообороны с использованием средств из спортивных рукопашных единоборств;

Отличительные особенности программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья учащихся. Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: отбор наиболее эффективных технико-тактических действий для обучения учащихся основам самообороны; рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом уровня физической подготовленности учащихся; преимущественное использование упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; проведение мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях самообороны; определение условий правомерности применения средств самообороны, в экстремальных ситуациях криминогенного характера.

Определены наиболее эффективные средства, необходимые для обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: самозащита с применением подручных средств; самозащита против вооруженного противника; удары и способы защиты от них; самозащита против нескольких противников; броски и освобождения от захватов противников; упражнения на развитие силы, ловкости и

силовой выносливости; упражнения на развитие координации и точности движений; упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки; упражнения, улучшающие подвижность в суставах; самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

Адресат программы:

Программа ориентирована на обучающихся, достигших совершеннолетия.

Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36 часов (18 недель).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в соответствии с учебным планом, составленным на 18 недель обучения. Группа учащихся формируется по полу, курс могут изучать как мужчины так и женщины. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу, где 1 академический час – 45 минут.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является теоретическая и практическая подготовка учащихся основам самообороны.

В ходе обучения по программе решаются обучающая и развивающая **задачи**.

1. **Обучающая задача** — обучить учащихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, необходимой как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

2. **Развивающая задача** — развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера, как дисциплинированность, вежливость, самоотверженность, смелость. В процессе реализации курса предусмотрено применение информационно-коммуникационных технологий, игровых технологий (уроки-викторины и уроки-соревнования), лично-ориентированного подхода к учащимся.

Форма обучения: очная.

Методы обучения: словесный, наглядный практический.

Методы обучения: упражнение, мотивация

Формы организации учебного занятия: беседа, урок, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения; технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, педагогика сотрудничества

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название направления, разделы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны»	1	1		
2.	Раздел 2. «Практические аспекты самообороны»	1		1	
3	Раздел 3. «Овладение навыками самостраховки»	1		1	
4.	Раздел 4. «Техника приемов самообороны»	27	1	26	Зачет
5.	Раздел 5. «Оружие самообороны»	3	1	2	
6.	Раздел 6. «Тактика самообороны»	1	1		
7.	Раздел 7. Правила безопасного поведения»	2		2	
Итого		36	4	32	

Рабочие программы разделов

Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны», 1 ак.ч.

«Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны»

Теория. Обучение самообороне имеет целью подготовку граждан к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами. Необходимая оборона — это правомерная защита личности и прав обороняющегося и других лиц, а также охраняемых законом интересов общества и государства от общественно опасного посягательства.

Раздел 2. «Практические аспекты самообороны», 1 ак.ч.

«Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах»

Практика. Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. Использование спортивной техники для самозащиты при нападении. Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств

Раздел 3. «Овладение навыками самостраховки», 1 ак.ч.

«Самостраховка: виды, приемы выполнения»

Практика: выполнение самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки.

Раздел 4. «Техника приемов самообороны», 27 ак.ч.

«Классификация техники самообороны»

Теория. Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, айкидо, джиу-джитсу. Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе.

Практика. Стойки и перемещения. Удары и защиты от ударов невооруженного противника. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом, способы освобождения от захватов и обхватов. Действия при угрозе оружием. Техника защиты от группового нападения. Использование подручных материалов в приемах самообороны.

«Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

Упражнения индивидуальные, с партнером, с предметами. Логика построения комплекса упражнений. Подводящие упражнения, их значение и отличие от подготовительных.

«Ударные поверхности и уязвимые части тела человека»

Виды воздействия на уязвимые частей тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека.

«Удары»

Характеристика основных ударов из различных спортивных и боевых единоборств. Удары карате, их предназначения и особенности выполнения. Классификация ударов карате. Варианты выполнения ударов в различных популярных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов карате.

«Броски, болевые и удушающие приемы»

Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств. Броски самбо, джиу-джитсу, дзю-до, их предназначения и особенности выполнения. Классификация бросков, используемых в самбо. Биомеханические основы выполнения бросков, используемых в самбо и джиу-джитсу. Болевые приемы и удушения на лежащем противнике, их предназначение и особенности выполнения. Болевые приемы на руки, шею противника, их предназначение и особенности выполнения. Биомеханические основы выполнения броском, болевых и удушающих приемов.

«Способы освобождения от захватов и обхватов»

Наиболее популярные захваты и обхваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов и обхватов, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сбоку сзади. Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди. Обхваты за туловище сзади, спереди и способы освобождения. Захваты за волосы и способы освобождения. Захваты за ноги и защита от них. Биомеханические основы выполнения захватов и обхватов

«Защиты от ударов невооруженного противника»

Наиболее распространенные защиты от ударов руками и ногами. Биомеханические основы выполнения ударов. Характеристика способов освобождения от ударов невооруженного противника, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов.

«Защита от ударов ножом, тяжелым предметом»

Наиболее распространенные защиты от ударов ножом, тяжелым предметом. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от ударов ножом и тяжелым предметом. Характеристика приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметом, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов ножом, тяжелым предметом.

«Действия при угрозе оружием»

Наиболее распространенные защиты при угрозе оружием в упор. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты при угрозе оружием в упор. Характеристика действий при угрозе оружием в упор, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты

от угрозы оружием в упор.

«Использование подручных средств в приемах самообороны»

Наиболее распространенные подручные средства, используемые для самообороны и варианты их использования. Биомеханические особенности выполнения приемов самозащиты с использованием подручных средств. Характеристика приемов самозащиты с использованием подручных средств, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

«Защита от группового нападения»

Цели и задачи группового нападения, психологические особенности поведения нападающих и защищающегося. Особенности тактики защиты от группового нападения. Характеристика приемов самозащиты от группового нападения, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Промежуточная аттестация: зачет в форме показательного выступления и устного опроса. Промежуточная аттестация проводится в рамках учебного времени.

Раздел 5. «Оружие самообороны», 3 ак.ч.

«Использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны»

Теория. Цели, особенности применения ножа огнестрельного оружия, подручных материалов. Правовые основы применения. Виды и устройство и основные тактико-технические характеристики ножей, огнестрельного оружия, подручных средств. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия.

Практика. Способы применения. Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

Раздел 6. «Тактика самообороны», 1 ак.ч.

«Тактические замыслы применения приемов самообороны»

Теория. Тактические замыслы могут быть чисто оборонительными. При быстрых атаках сериями, обороняющийся пытается надежно прикрыть себя с тем, чтобы своими пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту надо мгновенно выяснять слабые стороны атакующего для мгновенной контратаки.

Раздел 7. «Правила безопасного поведения», 2 ак.ч.

«Действия при захвате в заложники»

Практика. Правила поведения при захвате в заложники. Психологические особенности поведения террористов и заложников. Правила поведения при захвате в заложники.

Планируемые результаты программы

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по следующим темам самообороны «Техника приемов самообороны», «Тактика самообороны», «Правила безопасного поведения» и т.д., получают практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приемами самообороны, смогут правильно себя вести в различных ситуациях и многое другое. Обучающиеся

окрепнут физически, станут активными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, представленных нравственно-духовными и количественными параметрами.

Нравственно-духовные параметры:

1. Сформированность гражданских навыков:

- умение работать и действовать индивидуально и в коллективе;
- знание своих прав и обязанностей и умение их использовать;
- умение принимать и защищать свои решения.

2. Сформированность осознанного отношения к базовым ценностям:

- патриотизм и любовь к Родине;
- формирование позиций гражданина-патриота России;
- национальное самосознание;
- уважение чести и достоинства других граждан;
- стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни.

В результате изучения дисциплины учащийся *должен знать:*

- основные нормативно-правовые акты, регламентирующие Правомерность применения приемов самообороны;
- основные теоретические аспекты возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;
- сведения о строении и функциях организма;
- средства самообороны, правила их использования и применения;
- средства и методы обучения самообороне;
- профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне;
- психологические аспекты самообороны;
- правила безопасного поведения;
- технику безопасности на занятиях по самообороне;
- основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безопасности на занятиях по самообороне.

должен владеть:

- навыками применения знаний нормативно-правовой базы для анализа правомерности применения приемов самообороны;
- навыками защиты от ударов невооруженного правонарушителя и вооруженного ножом, тяжелым предметом;
- навыками освобождения от захватов и обхватов;
- навыками действий при угрозе оружием;
- навыками тактики и техники защиты от группового нападения;
- навыками правомерного использования оружия самообороны;
- навыками правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны.

Раздел № 2. «Комплекс организационно педагогических условий»

Календарный учебный график

№ п/п	Название направления, разделы	Количество часов	Количество недель																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны»	1	1																	
2.	Раздел 2. «Практические аспекты самообороны»	1	1																	
3	Раздел 3. «Овладение навыками самостраховки»	1		1																
4.	Раздел 4. «Техника приемов самообороны»	27		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
5.	Раздел 5. «Оружие самообороны»	3															2	1		
6.	Раздел 6. «Тактика самообороны»	1																1		
7.	Раздел 7. Правила безопасного поведения»	2																	2	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Занятия проходят в учебной аудитории: 105082, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Басманный, площадь Спартаковская, дом 14, строение 3, помещение 10Н/2, этаж 2, помещение III, часть комнаты 10. Оснащение: Парты – 4 шт.: Стулья – 8 шт.; Доска маркерная – 1 шт. Канцелярский шкаф – 2 шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, квалификация которого соответствует ЕКС 761н от 26 августа 2010 г.

Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются текущий контроль знаний и промежуточная аттестация, результаты

которых фиксируются в журнале посещаемости и ведомости по промежуточной аттестации.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по промежуточной аттестации являются показательные выступления и устный опрос.

Критерии оценивания:

Уровень технико-тактической подготовленности

Высокий уровень – 7 - 9 баллов.

Средний уровень – 4 - 6 баллов.

Низкий уровень – 3 балла.

Зачет – 4-9 баллов.

Оценочные материалы

Показательные выступления:

10 ударов руками. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Учащийся стоит во фронтальной стойке, руки подняты до подбородка. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 10 ударов руками по боксерским лапам, полностью выпрямляя руки. Оценивается время (с).

3 удара ногой. Тест для определения способностей равновесия. Учащийся стоит в боевой стойке. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 3 удара задней ногой по трем направлениям: вперед – вбок – назад. Оценивается время (с).

Самостраховка через партнера. Тест для определения координационных способностей. Учащийся садится на спину стоящего на четвереньках партнера и берется за его плечо, падает назад и делает самостраховку на бок. Всего учащийся делает 6 падений (по 3 в каждую сторону). Оценивается точность исполнения техники.

Защита от 3 ударов рукой. Тест призван определить уровень специальных технических качеств (чувство времени, дистанции и координация движений). Учащийся стоит во фронтальной стойке, руки подняты до подбородка. По звуковому сигналу противник наносит 1 удар рукой, заранее оговоренный преподавателем. Оценивается техника выполнения защитных и контратакующих действий от 3 разных ударов (в баллах).

Освобождение от 3 захватов. Тест для определения уровня специальных технических качеств (чувство партнера и определения его центра тяжести). Учащийся дает себя захватить захватом, заранее оговоренный преподавателем. По команде освобождается любым доступным способом. Оценивается техника освобождения от 3 разных захватов (в баллах).

Самостраховка через партнера. Тест для определения координационных способностей. Учащийся садится на спину, стоящего на четвереньках партнера и

берется за его плечо, падает назад и делает самостраховку на бок. Всего учащийся делает 6 падений (по 3 в каждую сторону). Оценивается точность исполнения техники.

Вопросы по устному зачету: промежуточной аттестации:

1. В каком году рукопашный бой был включен в 13 Единую спортивную классификацию, как самостоятельный вид спорта?
2. Какое максимальное количество раундов может быть в одном поединке по рукопашному бою?
3. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какойлибо части тела о твердую поверхность?
4. Какое основное физическое качество тренируется в беге на длинные дистанции?
5. Что такое невозстановимая потеря возможности защищаться в спорте?
6. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры поверхностью отдельных частей тела в гимнастике обозначается как...

Методические материалы

Дидактические материалы: литература по направлению, диски с обучающим материалом

Список литературы.

1. Аксенов Э. Каратэ: от белого к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. – М.: ЭКСМО, 2007. – 174с.
2. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД РФ. Дис. ...канд. пед. наук. – СПб., 2006.
3. Маряшин Ю.Е. Современное карате. Функциональная гимнастика. – М.: АСТ, 2004. – 176с.
4. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304с.
5. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: ЭКСМО, 2006. – 256с.
6. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. – М.: ЭКСМО, 2006. – 208с.
7. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. – М.: ФиС, 1977. – 207 с.: ил.