

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
от 23.08.2021 г. Протокол № 5



Утверждаю:  
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
Сорокина Н.А.  
Приказ № 64/1 от 23.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы самообороны»

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Щербаков О.А.

г. Суворов, 2014 год

## **Пояснительная записка**

Направленность работы объединения – физкультурно–спортивная. В основу работы объединения положена физкультурно – спортивная деятельность с акцентом на спортивные боевые единоборства. Основное назначение программы – знакомство подростков с основными правилами, приемами физической, психологической самозащиты, формирование у них необходимых первичных навыков и умений самозащиты в различных ситуациях при угрозе физического нападения, в том числе с использованием холодного оружия и предметов ударного типа. Так же одной из целей программы является побуждение учащихся к активному физическому и духовному самосовершенствованию, устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом. Программа составлена с учетом физиологических и психологических особенностей подростков.

**Адресат программы:** В объединение «Самооборона» принимаются на принципах добровольности все дети разной степени подготовленности 10-17 лет без специального отбора, желающие изучать, а также практиковать основы приемов классического бокса, тайского бокса, кикбоксинга.

**Необходимое оборудование:** боксерские перчатки, большие и малые лапы, защитные шлемы, защиты на голень и стопу, защитные жилеты, боксерские груши и мешки, силовые тренажеры, штанги, гантели.

Программа предполагает базовый уровень.

В настоящее время в дополнительном образовании не существует типовой программы по основам самообороны, поэтому базой для составления данной программы послужили труды педагогов, ученых: А. Гостюшина, Л.И. Шершнёва, А. Е. Тарас и др.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 24.06.1999 года № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (в ред. от 04.06.2014 г.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», закона Тульской области от 30 сентября 2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании», соответствует нормам санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4. 3172-14.

Цель программы:

- создание благоприятных условий для самовыражения детей и подростков, развивая их спортивную индивидуальность, формирование гармонично развитой личности посредством организации досуга подрастающего поколения - совершенствование у воспитанников физического потенциала, социальной адаптации через занятия спортом

#### Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

#### Обучающие:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- обучить: стойкам, передвижениям, ударам руками и ногами, приемам самостраховки при падениях, броскам в стойке, способам защиты, формам и способам захвата соперника, способам выведения из равновесия.
- дать знания: техники, спортивным терминам, правилам самообороны.

#### Развивающие:

- формирование общих двигательных навыков и умений в подвижных играх и игровых упражнениях;
- развить элементы акробатики(кувырки, обороты, и.др.), прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов(теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения(в виде комплексов тренировочных заданий);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок;
- развивать функциональные возможности организма, укрепление физического здоровья школьников;
- развивать глазомер, творческую смекалку, быстроту реакции.

#### Воспитательные:

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Отечеству, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом:

- гражданской направленности и нравственных качеств личности;
- строгого соблюдения правил тренировки;
- четкого использования указаний педагога;
- дисциплинированного поведения на тренировочных занятиях в школе и дома;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитывать способность преодолевать специфические трудности. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ. В этой программе учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

#### Формы занятий

- практические занятия

- мастер – классы
- экскурсии

### Итоговые навыки и умения:

1. Классические и скрытые стойки самообороны в различных ситуациях.
2. Различные виды и способы перемещения в пространстве для эффективной самообороны.
3. Техника нанесения ударов по болевым точкам кулаком, локтем, основанием ладони, коленом, стопой.
4. Способы защиты от ударов по различным направлениям и уровням.
5. Болевые и удушающие приемы при нападениях с угрозой захвата, атаки холодным оружием или предметом ударного типа.
6. Приемы психологической саморегуляции при тренинге и в схватке с противником.
7. Выполнение упражнений теста «силовой минимум» для эффективной самозащиты.

### Тест «Силовой минимум»

1. Отжимание на кулаках -70 раз
2. Присед на одной ноге – 20 раз
3. Рывок гири – 15 раз
4. Пресс – 70 раз
5. Подтягивание – 15 раз

### Содержание программы

1. Классические и скрытые стойки самообороны в различных ситуациях. Требования к стойкам, положению рук, ног, головы и т. д.
2. Различные виды и способы перемещения в пространстве для эффективной самообороны. Перемещения вперед, назад, вбок, по кругу различными способами.
3. Техника нанесения прямых, боковых ударов, ударов снизу по болевым точкам кулаком, локтем, основанием ладони, коленом, стопой. Комбинирование ударов для эффективной контратаки.
4. Способы защиты подставками, сбивами, уклонами, отклонами, уходами и отходами, нырками от ударов по различным направлениям и уровням.
5. Болевые ( с воздействием на болевые места и суставы) и удушающие приемы при нападениях с угрозой захвата, атаки холодным оружием или предметом ударного типа. Переход на конвоирование противника
6. Приемы психологической саморегуляции, аутотренинга(ассоциирование, вхождение в образ, вхождение в боевой транс, вхождение в оптимальное боевое состояние(ОБС)) при тренинге и в схватке с противником.
7. Выполнение упражнений теста «силовой минимум» для эффективной самозащиты.(Развитие основных физических функций организма для эффективной самозащиты).

### Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов		Всего	Форма промежуточной аттестации
	Теория	Практика		
1. Вводное занятие – 2 часа	2	-	<b>2</b>	Опрос
2. Боевая стойка, стойки ожидания при самозащите	1	9	<b>10</b>	Контрольное занятие
3. Основные способы перемещения	3	11	<b>14</b>	Контрольное занятие

4. Основные способы защиты от атакующих действий руками	1	11	<b>12</b>	Контрольное занятие
5. Основные способы защиты (первичные навыки) от атакующих действий ногами	4	16	<b>18</b>	Контрольное занятие
6. Формирование первичных навыков атакующих действий руками (одиночные удары)	2	10	<b>12</b>	Контрольное занятие
7. Контрольное занятие	1	1	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>72</b>	

### **Примерный план занятия по самообороне**

1. Разминка (Прыжковые и беговые упражнения, упражнения на гибкость и подвижность суставов, имитация перемещений и ударов, «бой с тенью», настрой на эффективный тренинг).
2. Основная часть 1 (Отработка ударной техники, защитных действий, болевых приемов с использованием боксерских лап, перчаток, защитных приспособлений (в парах), боксерских груш и мешков. Моделирование возможных ситуаций по самообороне и использование психологических приемов в них)
3. Основная часть 2 (Выполнение упражнений силовой направленности в т. ч. на тренажерах для совершенствования физических функций организма)
4. Заключительная часть (заминка, успокоительные упражнения, аутотренинг)

### **Материально-техническая база**

Спортивный зал, тренажерный зал, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, мячи разного размера, фитбол, гимнастические палки, гантели, бодибары, и т.д.

### **Используемая и рекомендуемая литература**

1. Е. Жариков, Е.. Крушельницкий ДЛЯ ТЕБЯ И О ТЕБЕ – М. « Просвещение», 1991.
2. А. Гостюшин ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ – М. « Рипол классик», 1997.
3. А.Л. Лях «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10-11 класс» Санкт - Петербург «Питер», 1997.
4. М. В. Бенякова, И. Н. Крайнева ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ – Санкт – Петербург; «Респекс» Невский клуб», 1996.
5. Е. Тарасов ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ - М., Гранд,1997.
6. Л.И. Шершнёв и др.«БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА - М: 1994.
7. Р. Р. Кашапов КУРС ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ - А Р Д Л Т Д, Екатеринбург, 1996.
8. Х. Линдемман АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА - ФиС,1985.
9. В. Сатир КАК СТРОИТЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ – М., Педагогика – пресс.,1992.
10. А. Е. Тарас БОЕВАЯ МАШИНА - Харвест, Минск, 2001.
11. Д. Карнеги КАК ЗАВОЕВАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ. КАК ВЫРАБОТАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ, ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО. КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ - Баленок и К<sup>0</sup>, Минск, 1995.
12. Н. Козлов КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ И ЛЮДЯМ, ИЛИ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ - Новая школа, М, 1993.

13. В. Пекелис ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ, ЧЕЛОВЕК! - М., Знание, 1984.
14. М. Ф Шевченко Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников -Санкт –Петербург; Речь , 2007 .
15. К. Фопель Психологические группы. Рабочий материал для ведущего – М. Генезис, 2001.