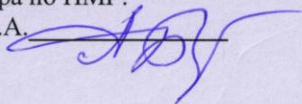


Российская Федерация
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципальное образование г.Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № 1
от « 10 » 09 2018
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Беспалова А.А.

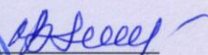


УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 590
от « 10 » 09 2018
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

Мельник О.В.

МП



Дополнительная общеразвивающая программа

«Самооборона»

Срок реализация – 1 год
Возраст учащихся – 14-17 лет

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Суров Эдуард Валентинович

Братск, 2018

Пояснительная записка

Самооборона является разновидностью рукопашного боя, специально-прикладным его аспектом.

Основами методик тренировок являются отечественные научно-обоснованные школы боевого самбо и армейского рукопашного боя. Привлекательными факторами являются практическая ценность знаний, зрелищность, многообразие технических приемов и действий, умение владеть собственным телом и телом партнера.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы военно-прикладной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла овладения программой.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В том числе, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Цель программы: сформировать умения по владению комплексом действий и противодействий, направленных на защиту себя и другого человека со стороны угрозы третьих лиц.

Задачи	Планируемые результаты
Обучающие - Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для изучения приемов самообороны.	Предметные – умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; – владеет технико-тактическими приемами самообороны, знаниями необходимыми для грамотного и своевременного применения способов самообороны.
Развивающие - развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники приемов самообороны;	Метапредметные – развиты физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, координация, чувство предмета, чувство

<ul style="list-style-type: none"> - развитие волевых и морально этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни; – формирование коммуникативной компетентности через участие в парной работе с разными партнерами; – развитие правовых знаний о возможностях применения полученных навыков в реальной жизни. 	<p>партнера;</p> <ul style="list-style-type: none"> – с интересом выполняет домашние задания педагога по развитию физических качеств; – активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – понимает принципы применения законов о «Необходимой обороне» и «Крайней необходимости».
<p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками. 	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявляет качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство и заинтересованность в качественном усвоении методов учебного процесса.

Характеристика программы

Дополнительная образовательная программа «Самооборона» является *адаптированной*, носит физкультурно-спортивную *направленность*, по уровню содержания – *базовая*, по форме реализации – *групповая*.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст учащихся 14-17 лет.

Возрастная категория для детей 14-17 лет с годовой нагрузкой – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа. Форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

В содержание входит: теоретические занятия (понятия физической культуры, роль физических упражнений, беседы о здоровом образе жизни, профилактике сколиоза, личной гигиены и т.д.) и практические занятия с усложнением, учитывая возраст и физические данные учащихся.

Весь теоретический материал распределен между разделами программы и сочетается с практической частью тех учебных занятия, где это требуется по смыслу.

Формирование групп проводится по результатам входной диагностики для определения уровня физического развития. Таким образом, учащийся меньшего возраста может попасть в группу детей старшего возраста, но только при наличии хорошо развитых физических способностей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			диагностика
		теория	практика	всего	
1	Организационная работа по набору групп.	-	4	4	
2	Вводное занятие. Входящая диагностика по определению уровня физической подготовленности занимающихся.	1	1	2	1 тестирование
3	Традиционные действия во время занятий.	1	-	1	

	Обучение занимающихся правильному поведению на занятиях.				
4	Необходимость знаний по самообороне в современном мире.	1	-	1	
5	Психологические особенности применения приемов самообороны.	1	-	1	
6	Элементы самостраховки.	1	3	4	
7	Обще-развивающие упражнения	1	4	5	
8	Специальные упражнения	4	12	16	
9	Освобождение от захватов.	4	16	20	
10	Защита от борьбы	4	16	20	
11	Защита от ударов	12	32	44	
12	Защита от оружия	6	18	24	
13	Итоговый контроль (промежуточная аттестация)	-	2	2	2 тестирование
Итого		36	108	144	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	2								
Традиционные действия во время занятий.	1								
Необходимость знаний по самообороне в современном мире.		1							
Психологические особенности применения приемов самообороны.			1						
Элементы самостраховки.	1		1		1				1
Обще-развивающие упражнения	1	1	1		1		1		
Специальные упражнения	3	2	2	2	4		1	2	
Освобождение от захватов.		4		2	4	2	4	2	2
Защита от борьбы		4	6	8	1				1
Защита от ударов	2	6	4	6	4	2	6	8	6
Защита от оружия						12	4	4	4
Итоговый контроль (промежуточная аттестация)									2
Всего	14	18	15	18	15	16	16	16	16

Содержание программы

Вводное занятие – 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Краткая характеристика, цель и задачи курса самообороны. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий самообороной для безопасности человека в современном мире. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Тестирование физической подготовленности учащихся.

Теоретическая подготовка – 36 часов.

Тема 1. Традиционные действия во время занятий.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, перестроения, деления на группы, основное положение при восприятии информации и команд от педагога.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Начали, стоп.

Тема 2. Необходимость знаний по самообороне в современном мире.

Знание приемов самообороны, как гарант безопасности при защите от посягательств на жизнь и здоровье.

Необходимость навыков самообороны для службы в армии и силовых структурах.

Владение методами самообороны при применении статей закона «Необходимая оборона», «Крайняя необходимость».

Тема 3. Психологические особенности применения приемов самообороны.

Психологическая подготовка для применения методов самообороны.

Правильное отношение к чувству силы и превосходства над партнером на занятиях по самообороне.

Психологические особенности ведения реального боя на улице.

Освоение принципов великодушия на занятиях по самообороне:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Практическая подготовка – 108 часов.

Обще-развивающие упражнения – 4 часа.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- часть учебных занятий проводится при делении группы на две команды, где проверяются умения коммуникации в ходе учебных заданий («хождение за плугом», «перенос раненного», поддержки в упражнениях).

Специальные упражнения и элементы самостраховки – 15 часов.

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Освобождение от захватов – 16 часов.

- освобождение от захватов одной руки, двух рук;
- освобождение от захватов одежды, корпуса тела;
- освобождение от захватов шеи, волос, ног.

Защита от борьбы – 16 часов.

- болевые приемы на руки, ноги в партере;
- защита от захватов и удушений в партере;
- защита от проходов в ноги;
- сваливания противника в партер.

Защита от ударов – 32 часа.

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- захваты рук, ног противника на болевые приемы;
- контратакующие действия против ударов.

Защита от оружия – 18 часов.

- защита от угрозы ножом, пистолетом;
- защита от ударов ножом, палкой.

Итоговая диагностика (промежуточная аттестация) – 2 часа

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам **таблицы 1**.

Итоговый (в рамках промежуточной аттестации) – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии для определения уровня освоения программы в форме тестов на определение уровня физической подготовленности (**таблица 1**) и уровня технико-тактической подготовленности (**таблица 2**). Результаты фиксируются в протоколе (**Приложение 1**)

Тестовые задания на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 14-17 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,1—8,9	8,0	10,0	8,9—9,9	9,0
			15	8,6	7,8—8,5	7,7	9,7	8,6—9,6	8,5
			16	8,2	7,4—8,1	7,3	9,6	8,5—9,5	8,4
			17	8,1	7,3—8,0	7,2	9,5	8,4—9,4	8,3
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	154 и меньше	155—189	190 и больше	134 и меньше	135—169	170 и больше
			15	164 и меньше	165—199	200 и больше	144 и меньше	145—179	180 и больше
			16	174 и меньше	175—209	210 и больше	154 и меньше	155—189	190 и больше
			17	184 и меньше	185—219	220 и больше	164 и меньше	165—199	200 и больше
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	14	14	15-24	25	11	12-17	18
			15	15	16-25	26	12	13-18	19
			16	16	17-26	27	13	14-19	20
			17	17	18-27	28	14	15-20	21

Уровень физической подготовленности

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания на определение уровня технико-тактической подготовленности

1. 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).

2. 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).

3. 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.

таблица 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Защита от 3 ударов рукой	14 15 16 17	1	2	3	1	2	3
2	Освобождение от 3 захватов	14 15 16 17	1	2	3	1	2	3
3	Самостраховка через партнера	14 15 16 17	3	4	5	3	4	5

Уровень технико-тактической подготовленности

Высокий уровень – 10 - 11 баллов

Средний уровень – 7 - 9 баллов

Низкий уровень – 6 баллов

Таблица итоговых результатов:

Приложение 1

№	Ф.И. уч-ся	Уровень физической подготовленности	Уровень тактико-технической подготовленности	Уровень освоения программы
1				
2				

17-20 баллов – освоил программу на высоком уровне.

11-16 баллов – освоил программу на среднем уровне.

9-10 баллов – освоил программу на уровне ниже среднего.

Методические материалы

Данная программа преследует цель ознакомить учащихся с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, которые требуются для освоения многообразия технических приемов самообороны.

В данной программе используется методика, основанная на изучении постепенно усложняющихся элементов самообороны.

Тренировка начинается с упражнений для разогревания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. В качестве разминочного упражнения используют статическое единоборство в парах – это прекрасное упражнение, призванное повышать потенциал силы и выносливости учащихся.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают технические элементы приемов самообороны и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают в парах. Пары комплектуются по принципу равных анатомических особенностей обучающихся. В этом случае обучение становится интересным и безопасным, учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося.

Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед и занимают на более третьей части урока.

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучение должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Уверенное владение приемами самообороны вызывает у человека проявление великодушия по отношению к окружающим.

Условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);

Спортивное оборудование:

– татами (борцовский ковер).

Спортивный инвентарь:

- перчатки с открытыми пальцами (12 пар);
- лапы боксерские (6 пар);
- макивары (6 шт.);
- боксерские мешки и груши (6 шт.);
- мячи теннисные (12 шт.);
- гимнастические палки (6 шт.);
- маты (12 шт.);
- макеты ножей, пистолетов (6 шт.).

Учебно-методическое обеспечение

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Список литературы.

1. Ашикага К., Спиридонов В. Джиу-джитсу / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007 – 208с.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 320с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010. – 144с.
4. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. I. – М.: «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 320с.
5. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. II. ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 270с.
6. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 576с.