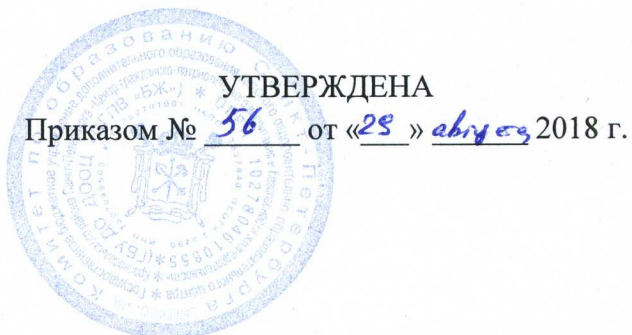




КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования детский
оздоровительно-образовательный центр Красносельского района Санкт-Петербурга
«Центр гражданско-патриотического воспитания и безопасности жизнедеятельности»
(ГБУ ДО ДООЦ «ЦГПВиБЖ»)

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
(протокол от 29.08.2018 № 1)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ»**

Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Пискун Павел Николаевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы Самозащиты» (далее – программа) направлена на обучение основам самообороны, на основе отечественных методов рукопашного боя (самбо и др.) и зарубежных школ (каратэ, у-шу и др.) в системе дополнительного образования. Предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Данная программа предназначена для детей, имеющих медицинский допуск, и призвана научить их предвидеть возможную опасность, избегать ее или эффективно действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, уметь обеспечивать собственную безопасность и, при необходимости, поддерживать законность и порядок.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а именно с Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493, Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании», а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность

Программа «Основы Самозащиты» адаптирована с «Наставлением по физической подготовке и спорту ВС РФ» 2011 г., рассчитана на два года обучения и составляет 144 часа в год.

Актуальность программы определяется:

- потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности выпускника готовой к труду и обороне Отечества;

- стремлением молодых людей овладеть навыками самообороны с использованием средств из рукопашных единоборств.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана и направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по самозащите, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Гражданственность и патриотизм – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь.

Важнейшая составляющая решения данной задачи – формирование и развитие патриотических чувств, в связи с чем повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, которое вносит весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Военно-патриотическое воспитание является той областью деятельности, которая формирует чувства, мысли, идеи, понятия, поступки, связанные с защитой своего Отечества.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания являются актуальными: дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущая социальная напряженность, деформация ценностей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения.

Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы Самозащиты» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Данная программа является практико-ориентированной, призванной привить обучаемым комплекс навыков и умений, позволяет расширить и углубить знания, получаемые учащимися в рамках школьного курса ОБЖ, начальной военной подготовки, что является необходимым в условиях ограниченности учебного времени и меняющихся условиях жизни.

Эта программа является **педагогически целесообразной**, так как позволяет подготовить юношей и девушек к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.

Данная программа предназначена для детей в возрасте **от 10 до 16 лет**. Реализуется в течении **2 лет, в объеме 144 часов (72 часа в год)**.

Занятия проводятся **в очной форме, в количестве 2 академических часов в неделю**. Проводятся теоретические и практические занятия. Программа также предполагает участие в соревнованиях различного уровня. Учащиеся сформированы в группы, занятия проводятся в группах и индивидуально, состав групп – постоянный. На второй год обучения зачисляются учащиеся успешно закончившие прошедший год обучения, либо имеющие базовую подготовку по другим видам единоборств.

Занятия по теоретической подготовке учащихся проводятся в классе площадью - 54 кв.м, практические занятия проводятся в спортивных залах Санкт-Петербурга, Ленинградской области. Реализацию программы осуществляют педагоги дополнительного образования ГБУ ДО ДООЦ «ЦГПВ и БЖ».

Основной целью данной программы является:

- обеспечение воспитания гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- развитие личностных качеств учащихся;
- формирование военно-прикладной, физической и психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях;
- выработка прикладных навыков для успешных действий при самообороне.

Основными задачами данной программы являются:

Образовательные:

- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков в области личной безопасности;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости;
- обучить 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.

Развивающие:

- популяризация военно-прикладных видов спорта;
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- совершенствование основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости;
- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, быстроты принятия решений.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей;
- воспитание гражданственности и патриотизма;
- воспитать высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность,

настойчивость и др.).

- обучить приемам, действиям и видам деятельности в рукопашном бою;
- организация содержательного досуга.

Планируемые результаты.

По итогам трех лет обучения учащиеся приобретут знания:

- 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.

умения:

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- оказывать первую помощь;
- участия в соревнованиях.

Приобретут навыки:

- применения знаний нормативно-правовой базы для анализа правомерности применения приемов самообороны, оружия самообороны и использования подручных средств в приемах самообороны;
- освобождения от захватов и обхватов;
- защиты от ударов невооруженного правонарушителя и вооруженного ножом, тяжелым предметом;
- действий при угрозе оружием;
- тактики и техники защиты от группового нападения;
- трудолюбия и самостоятельности в решении поставленных задач;
- коммуникабельности и взаимопомощи в общении с товарищами.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		Опрос
2.	Теоретические и правовые аспекты самообороны	1	1		Опрос
3.	Практические аспекты самообороны	1		1	Опрос
4.	Само-страховка и страховка соперника	2	1	1	Зачет
5.	Освобождения от захватов за руки	6		6	Демонстрация
6.	Ударная техника руками	10		10	Демонстрация
7.	Борьба лежа	12		12	Демонстрация

8.	Ударная техника ногами	10		10	Демонстрация
9.	Борьба в стойке	11		11	Демонстрация
10.	Приемы самозащиты	16		16	Демонстрация
11.	Показательные выступления	1		1	Демонстрация
12.	Итоговые занятия	1		1	Зачет
	Всего	72	3	69	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности История развития борьбы самбо	1	1		Опрос
2.	Само-страховка и страховка соперника	2		2	Демонстрация
3.	Освобождения от захватов за корпус	2		2	Демонстрация
4.	Комбинации ударных техник	6		6	Демонстрация
5.	Борьба лежа	10		10	Демонстрация
6.	Борьба в стойке	12		12	Демонстрация
7.	Использование подручных средств	10		10	Демонстрация
8.	Приемы самозащиты	11		11	Демонстрация
9.	Защита от оружия	16		16	Демонстрация
10.	Показательные выступления	1		1	Демонстрация
11.	Итоговые занятия	1		1	Зачет
	Всего	72	1	71	

Для контроля качества знаний обучаемых используются формы контроля: зачёты по общей физической подготовке, демонстрация приобретенных навыков.

Теоретические знания и практические навыки также проверяются в ходе участия обучаемых в соревнованиях различного уровня, которые являются одной из форм контроля.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	36	72	очный
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	очный

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН:

- средние и старшие школьники – 45 мин., перемена 10 мин. (допускаются сдвоенные занятия с переменной 5 мин.).

Продолжительность массовых праздничных и игровых мероприятий устанавливается - для младших школьников – от 1 час.15 мин. до 1 час.30 мин.,

- для средних и старших школьников – до 2 час.

Работа в дни школьных каникул организуется в рамках расписания учебных занятий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия:

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Теоретические и правовые аспекты самообороны.

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

Теоретические занятия:

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, путём причинения вреда посягающему лицу. Основным отличительным признаком необходимой обороны, отграничивающим её от других обстоятельств, исключающих преступность деяния, является причинение вреда именно посягающему, а не другим лицам.

3. Практические аспекты самообороны.

Теоретические занятия:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений. Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.

Практические занятия:

Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении.

4. Само-страховка и страховка соперника

Теоретические занятия:

Самостраховка и страховка партнера: виды, техника выполнения.

Практические занятия:

Изучение и выполнение самостраховки при падении (положение сидя, стоя), кувырки и перекаты.

5. Освобождения от захватов за руки

Теоретические занятия:

Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Биомеханические основы выполнения захватов.

Практические занятия:

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. Захваты за волосы и способы освобождения.

6. Ударная техника руками.

Теоретические занятия:

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. Характеристика основных ударов руками из различных спортивных и боевых единоборств.

Практические занятия:

Отработка техники в парах. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов.

7. Борьба лежа.

Теоретические занятия:

Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.

Практические занятия:

Изучение техники борьбы лёжа. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.

8. Ударная техника ногами.

Теоретические занятия:

Ударные поверхности и уязвимые части тела человека. Виды воздействия на уязвимые части 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. Характеристика основных ударов ногами из различных спортивных и боевых единоборств.

Практические занятия:

Отработка техники в парах. Удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногами.

9. Борьба в стойке.

Теоретические занятия:

Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практические занятия:

Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы выполнения бросков.

10. Приемы самозащиты.

Теоретические занятия:

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.

Практические занятия:

Отработка техник самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контр-атаках и защитах. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угрозы оружием в упор.

11. Показательные выступления.

Практические занятия:

Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя.

12. Контрольные и итоговые занятия.

Практические занятия:

Зачет по ОФП. Подведение итогов года.

Календарно-тематический план

№	Тема	Всего	Лекции	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
	Организационные вопросы:		1	

	Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.			
2.	<i>Теоретические и правовые аспекты самообороны.</i>	1	1	
	Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны		1	
3.	<i>Практические аспекты самообороны</i>	1		1
	Краткие сведения о организме человека. Влияние физических упражнений. Приемы самообороны. Сравнительный анализ техники самообороны. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу.			1
4.	<i>Само-страховка и страховка соперника</i>	2	1	1
	Самостраховка и страховка партнера: виды, техника выполнения.		1	
	Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо			1
5.	<i>Освобождения от захватов за руки</i>	6		6
	Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты, их цель и опасность. Захваты за одноименную руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону.			1
	Захваты за разноименную руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону.			1
	Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону.			1
	Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Освобождения с уходом в мертвую зону.			1
	Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади.			1
	Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди. Захваты за волосы и способы освобождения.			1
6.	<i>Ударная техника руками</i>	10		10
	Ударные поверхности и уязвимые части тела человека. Виды воздействия на уязвимые части тела и их последствия. Удары руками,			1

	их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов.			
	Прямой удар передней рукой (джеб, кизами-цуки).			1
	Прямой удар задней рукой (кросс, гияку-цуки). Защита от прямого удара уклоном.			1
	Комбинация прямых ударов руками (двойка, рэн-цуки). Защита от прямого удара сбивкой.			1
	Боковой удар передней рукой (хук, каги-цуки) Защита от двойки.			1
	Боковой удар задней рукой (свинг, мавашу-цуки). Защита от бокового удара нырком.			1
	Комбинации прямых и боковых ударов. Защита от бокового удара сбивкой.			1
	Удар снизу передней и задней рукой (апперкот, ура-цуки). Защита от двойки уходом.			1
	Комбинации боковых и ударов снизу. Защита от удара снизу сбивкой.			1
	Комбинации прямых, боковых и ударов снизу. Защита от двойки входом.			1
7.	<i>Борьба лежа</i>	12		12
	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы. Биомеханические основы. Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты.			1
	Удержания и перевороты.			1
	Болевые приёмы. Рычаг локтя руками. Защиты от переворотов и выходы из удержаний.			1
	Рычаг локтя ногами. Защита от рычага локтя.			1
	Узел плеча руками. Защита от рычага ногами.			1
	Узел ногой. Защита от узла руками.			1
	Ущемление ахиллесова сухожилия. Защита от узла ногами.			1
	Удушающие приемы спереди. Защита от болевого на ахиллесово сухожилие.			1
	Удушающие приемы сзади. Защита от удушения спереди			1
	Удушающие приемы ногами. Защита от удушений сзади.			1
	Свободные атаки на руки. Защита от удушений ногами			1
	Свободные атаки на ноги. Комбинации рычаг-узел.			1
8.	<i>Ударная техника ногами</i>	10		10
	Ударные поверхности ног и уязвимые части тела человека Виды воздействия на уязвимые			1

	частей тела и их последствия. Удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов.			
	Прямые удары коленями с передней и задней ноги, с разножки (маэ-хидза-гери).			1
	Прямые удары с передней ноги (фронт-кик, маэ-гери). Защита от удара коленом уходом и контр-атакой.			1
	Прямые удары с задней ноги, с разножки. Защита от прямого удара ногой уходом и контр-атакой.			1
	Боковые удары коленями с передней и задней ноги, с разножки (маваши-хидза-гери). Защита от прямого удара ногой сбивкой и контр-атака.			1
	Боковой удар с передней ноги (раунд-кик, маваша-гери). Защита от удара коленями на входе.			1
	Боковой удар с задней ноги, с разножки. Защита от бокового ногой уходом.			1
	Комбинации ударов ногами. Защита от бокового ногой входом.			1
	Комбинации прямых ударов ногами и руками. Защита от ударов ногой сбивками.			1
	Комбинации ударов ногами и руками. Защита от ударов ногами с контр-атаками.			1
9.	<i>Борьба в стойке</i>	11		11
	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Биомеханические основы. Выведение из равновесия (кузуши-вадза).			1
	Задняя подножка. Сбивы захватов.			1
	Защита от задней подножки. Передняя подножка.			1
	Защита от передней подножки. Подсечка			1
	Защита от подсечки. Бросок через бедро.			1
	Защита от броска через бедро. Зацеп.			1
	Защита от зацепов. Комбинации передней и задней подножки.			1
	Защита от подножек. Комбинации подножек и бросков.			1
	Комбинации подножек и зацепов.			1
	Комбинации подножек и подсечек.			1
	Броски падением (сувари-вадза).			1
10.	<i>Приемы самозащиты</i>	16		16
	Защиты при угрозе оружием в упор. Характеристика действий при угрозе оружием в упор/ Биомеханические особенности выполнения приемов защиты при угрозе			1

	оружием в упор.			
	Защита от угрозы ножом к шее спереди (без захвата за одежду, с захватом). Комбинации ударов руками.			1
	Защита от угрозы ножом к шее сзади и сбоку. Комбинации болевых приемов.			1
	Защита от угрозы ножом в корпус спереди. Комбинации ударов руками и ногами.			1
	Защита от угрозы ножом в корпус сзади и сбоку. Комбинации болевых на руки.			1
	Комбинации ударов руками и выходы на броски и подножки.			1
	Комбинации ударов ногами-руками и выходы на броски и подножки.			1
	Комбинации ударов руками с преследованием в партере.			1
	Комбинации ударов ногами-руками с преследованием в партере.			1
	Тактика атак. Защиты от проходов в ноги ударами.			1
	Тактика защиты. Защиты от проходов в ноги с переходом в партер.			1
	Повторение пройденного. Атаки ударами на отходящего.			1
	Повторение пройденного. Контр-атаки ударами на входящего.			1
	Повторение пройденного. Атаки ударами на отходящего с переходом в партер.			1
	Повторение пройденного. Контр-атаки ударами на входящего с переходом в партер.			1
	Повторение пройденного. Атаки ударами на отходящего.			1
11.	<i>Показательные выступления.</i>	1		1
	Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя.			1
12.	<i>Контрольные и итоговые занятия.</i>	1		1
	Зачет по ОФП. Подведение итогов года.			1
	Итого:	72	3	69

2 год обучения

Содержание программы.

1. Вводное занятие. История развития борьбы самбо.

Теоретические занятия:

Организационные вопросы. План работы на год. Работа с родителями. Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок. История единоборств и боевых искусств в Российской империи, СССР и Российской Федерации на примере борьбы Самбо.

2. Само-страховка и страховка соперника.

Теоретические занятия:

Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

Практические занятия:

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

3. Освобождения от захватов за корпус

Теоретические занятия:

Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Биомеханические основы выполнения захватов.

Практические занятия:

Захваты за корпус без обхвата рук спереди, сбоку сзади. Захваты за корпус с обхватом рук спереди, сбоку сзади. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди.

4. Комбинации ударных техник.

Теоретические занятия:

Основы комбинаторики как способ построения эффективной тактики.

Практические занятия:

Комбинации ударных техник рук. Комбинации ударных техник ног. Комбинации бросковых и болевых техник.

5. Борьба лежа.

Теоретические занятия:

Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.

Практические занятия:

Изучение техники борьбы лёжа. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.

6. Борьба в стойке.

Теоретические занятия:

Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практические занятия:

Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы выполнения бросков.

7. Использование подручных средств.

Теоретические занятия:

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.

Практические занятия:

Изучение и отработка приемов с использованием подручных средств (явара\авторучка, портфель, зонт) на базе полученных знаний 1 года обучения.

8. Приемы самозащиты.

Теоретические занятия:

Биомеханические особенности выполнения приемов защиты при угрозе оружием в упор. Характеристика действий при угрозе оружием в упор.

Практические занятия:

Отработка техник самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контр-атаках и защитах. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угрозы оружием в упор.

9. Защита от оружия.

Теоретические занятия:

Наиболее распространенные атаки холодным оружием. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от атак холодным оружием. Характеристика приемов защиты от

ударов ножом, тяжелым предметам, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Практические занятия:

Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов ножом, тяжелым предметом.

10. Показательные выступления.

Практические занятия:

Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя.

11. Контрольные и итоговые занятия.

Практические занятия:

Зачет по ОФП. Подведение итогов года.

Календарно-тематический план

№	Тема	Всего	Из них лекций	Практических занятий
1.	Вводное занятие.	1	1	
	Организационные вопросы. План работы на год. Работа с родителями. Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок История единоборств и боевых искусств в Российской империи, СССР и Российской Федерации на примере борьбы Самбо.		1	
2.	Само-страховка и страховка соперника	2		2
	Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.			1
	Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки			1
3.	Освобождения от захватов за корпус	2		2
	Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Биомеханические основы выполнения захватов. Захваты за корпус без обхвата рук спереди, сбоку сзади.			1
	Захваты за корпус с обхватом рук спереди, сбоку сзади. Повторение изученного ранее.			1
4.	Комбинации ударных техник	6		6
	Основы комбинаторики как способ построения эффективной тактики. Комбинации ударных техник рук.			1
	Комбинации ударных техник ног			1
	Комбинации бросковых техник			1
	Комбинации болевых техник в стойке.			1

	Комбинации болевых техник в партере.			1
	Комбинации болевых техник в партере.			1
5.	Борьба лежа	10		10
	Инструктаж по технике безопасности. Комбинаторика. Удержания сверху, сбоку, накрест, сзади, с головы.			1
	Удержания сверху, сбоку, накрест, сзади, с головы игровые методы. Выходы из удержаний.			1
	Переходы из удержаний на болевые приемы и удушения.			1
	Комбинации болевых приемов на руки			1
	Защиты от болевых приемов. Комбинации болевых приемов на руки			1
	Защиты от болевых приемов. Комбинации болевых приемов на руки			1
	Защиты от болевых приемов. Комбинации болевых приемов на ноги			1
	Защиты от болевых приемов. Комбинации болевых приемов на ноги			1
	Защиты от болевых приемов. Комбинации болевых приемов на ноги			1
	Защиты от болевых приемов. Комбинации болевых приемов на ноги			1
6.	Борьба в стойке	12		12
	Инструктаж по технике безопасности. Комбинаторика. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Выведение из равновесия (кузуши-вадза). Страховка, самостраховка.			1
	Задняя подножка в движении. Сбивы захватов.			1
	Защиты от задней подножки. Передняя подножка в движении.			1
	Защиты от передней подножки. Подсечка в движении			1
	Защиты от подсечки. Бросок через бедро в движении.			1
	Защиты от броска через бедро. Зацепы в движении.			1
	Защиты от зацепов. Комбинации передней и задней подножки в движении.			1
	Защиты от подножек. Комбинации подножек и бросков в движении.			1
	Комбинации подножек и зацепов в движении.			1
	Комбинации подножек и подсечек в движении.			1

	Броски падением (сувари-вадза) в движении.			1
	Преследование в партере.			1
7.	Использование подручных средств	10		10
	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. Понятие линии атаки, боевой и мертвой зоны. Уходы с линии атаки и входы в мертвую зону.			1
	Явара. Освобождения от захватов.			1
	Явара. Ударная техника.			1
	Явара. Болевые контроли и удержания.			1
	Портфель. Ремень. Освобождения от захватов.			1
	Портфель. Ремень. Ударная техника.			1
	Портфель. Ремень. Болевые контроли и удержания.			1
	Зонт. Освобождения от захватов.			1
	Зонт. Ударная техника.			1
	Зонт. Болевые контроли и удержания.			1
8	Приемы самозащиты	11		11
	Повторение техники безопасности при работе с оружием. Характеристика действий при угрозе оружием в упор. Тактика действия при самозащите от группы нападающих.			1
	Защита от захватов при групповом нападении			1
	Защита от угрозы оружием при групповом нападении			1
	Защита от захватов при групповом нападении с использованием явары			1
	Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием явары			1
	Защита от захватов при групповом нападении с использованием портфеля			1
	Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием портфеля			1
	Защита от захватов при групповом нападении с использованием ремня			1
	Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием ремня			1
	Защита от захватов при групповом нападении с использованием зонта			1

	Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием зонта			1
9	Защита от оружия	16		16
	Наиболее распространенные атаки холодным оружием. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от атак холодным оружием. Характеристика приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметом, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Нож. Защита от удара ножом сверху.			1
	Нож. Защита от удара ножом снизу.			1
	Нож. Защита от удара ножом сбоку.			1
	Нож. Защита от удара ножом наотмашь.			1
	Нож. Защита от повторных ударов ножом сверху.			1
	Нож. Защита от повторных ударов ножом снизу.			1
	Нож. Защита от повторных ударов ножом сбоку.			1
	Нож. Защита от повторных ударов ножом наотмашь.			1
	Нож. Защита от комбинаций ударов сверху-наотмашь.			1
	Нож. Защита от комбинаций ударов снизу-сбоку.			1
	Палка. Защита от удара палкой сверху.			1
	Палка. Защита от удара палкой сбоку.			1
	Палка. Защита от удара палкой наотмашь.			1
	Палка. Защита от укола палкой.			1
	Палка. Защита от комбинаций ударов палкой			1
	Бутылка. Топор. Саперная лопатка. Защиты от ударов.			1
10	Показательные выступления	1		1
	Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя.			1
11	Контрольные и итоговые занятия.	1		1
	Зачет по ОФП. Подведение итогов года.			1
	Итого:	72	1	71

ОЦЕНОЧНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ № п/п	Тема и раздел программы	Форма организации учебного процесса	Особенности и формы образовательного процесса	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	Лекция, беседа	Очная, групповая	Опрос
2.	Ударные техники	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
3.	Борьба	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
4.	Освобождения от захватов	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
5.	Защита подручными предметами	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
6.	Защита от угрозы оружием	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
7.	Защита от ударов холодным оружием	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
8.	Контрольные и итоговые занятия	Показательные выступления, соревнования, выполнение нормативов ОФП	Очная, групповая	Зачет, демонстрация

В качестве *диагностических методик*, позволяющих определить достижения планируемых результатов используются: опрос, зачет, соревнования, приводящиеся на различном уровне (образовательное учреждение, районный и городской уровень).

Литература.

1. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М. «Юнити-Дана», 2013 г.
2. В. Н. Вельмякин, В. В. Модестов. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Методическое пособие – Рязань, 1993 г.
3. С. В. Мычак. Каратэ – путь к победе. Методическое пособие – Харьков «Оригинал», 1993 г.
4. В. В. Смирнов, З. С. Сямиулин. Техника самозащиты по школе Чой. Методическое пособие. – М. «РИО ВАФ», 1991 г.
5. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ для всех. – М., «ФАИР-ПРЕСС», 2002 г.