

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

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

1 год обучения (10 кл.)

Количество часов по учебному плану: 34 часа

Разработчик: Бойко А.М., инструктор  
по физической культуре

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной дисциплины

«дополнительных образовательных  
программ»

Протокол № 5

от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург  
2019 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самооборона (самозащита) – действия или комплекс противодействий, направленные на защиту себя и своего имущества, или другого человека и его имущества, в случае угрозы со стороны третьих лиц. В соответствии с законодательными актами под самозащитой понимается инициативное, самостоятельное действие лица по недопущению нарушения или по уменьшению последствий данного нарушения.

Основы самообороны – это приемы физического воздействия: удары, захваты, толчки, блоки, направленные на нейтрализацию действий нападающего. Самозащита без использования различных средств называется индивидуальной самообороной. Сюда относятся разные виды единоборств и рукопашный бой.

**1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самообороны» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Основы самообороны» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Программа разработана на основе закономерностей и принципов тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности секции объединения дополнительного образования. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детских и юношеских единоборств нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других видов спорта. Данная программа имеет прямое влияние на достижение

результатов основной образовательной программы воспитанников Нахимовского военно-морского училища.

### **1.3. Отличительные особенности программы.**

Программа «Основы самообороны» предназначена для приобретения навыков защиты от нападения. Основы самообороны – это совокупность нескольких спортивных направлений, таких как рукопашный бой, бокс, самбо и дзюдо. Особенность программы является обучение и совершенствование ударов ногами и руками, бросков, освобождения от захвата и ведение схватки. Во время занятий по программе развивается ловкость, быстрота, координация движений, воспитывается уверенность в своих силах.

**1.4. Адресат программы** – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

**1.5. Цель** – освоение элементов и применение навыков самообороны, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

### **1.6. Задачи.**

#### ***Обучающие:***

- обучить основным приемам бросковой и ударной техники и тактик
- познакомить с историей возникновения самообороны, с правилами проведения соревнований и с методикой судейства соревнований.

#### ***Развивающие:***

- развить общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость и точность реакции;
- развить распределение и переключение внимания;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах;
- побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость;
- дать навыки культурного поведения и создать атмосферу коллективизма.

### **1.7. Условия реализации программы.**

**Уровень освоения программы** – общекультурный уровень.

**Условия набора** – желающие воспитанники с 14 лет (9-11 кл.) и разрешение врача. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа.

#### **Состав учебных групп.**

1 год обучения – 16-20 чел. (занятия организуются классами).

### **Формы занятий (контроля):**

- по организации – коллективные;
- по проведению – комбинированные (теоретические и практические занятия, игра).

### **Методы организации занятий.**

*Словесные методы* – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы* – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

### **1.8. Планируемые результаты программы:**

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является:

- привлечение максимально возможного количества воспитанников учебного курса к занятиям спортом;
- обеспечение укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся;
- сформированность высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности;

**Формы определения результативности (эффективности) программы** – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.

В конце учебного года учащиеся сдают установленные контрольные нормативы.

<b>Упражнения</b>	<b>Результат</b>
Подтягивание на перекладине	8 – 10 - 12
Сгибание рук в упоре лежа	15 – 20 - 25
Выполнение ударов руками	«уд»-«неуд»
Выполнение ударов ногами	«уд»-«неуд»
Выполнение основных бросков	«уд»-«неуд»
Проведение схватки 3 минуты	«уд»-«неуд»