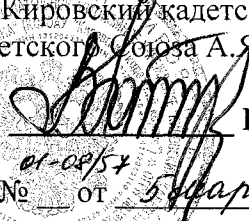



Кировское областное государственное общеобразовательное  
автономное учреждение «Кировский кадетский корпус  
им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»

|  |   |
|--|---|
| <p>Принята на заседании<br/>методического совета<br/><u>20 февраля</u> 20 <u>18</u> г.<br/>Протокол № <u>2</u></p> | <p>«УТВЕРЖДЕНО»<br/>директор КОГОА<br/>«Кировский кадетский корпус<br/>им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»<br/><br/>В.Н.Пани<br/>Приказ № <u>01-08/54</u> от <u>5 февраля</u> 2018</p>  |
|--|---|

*Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
«Приемы самообороны»*

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст детей: 14-17 лет

Составитель: Калинин Михаил Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

ж.д. ст. Просница  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности обучения детей приемам самообороны в системе дополнительного образования детей составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», согласно с Положением о дополнительном образовании кадетского корпуса. Она направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал.

**Новизна и актуальность** данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе кадетского корпуса. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития учащихся.

**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.

Учебная программа рассчитана на 1 год. Возраст занимающихся составляет 15-17 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Цель:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством овладения приемами самообороны.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;

- изучить базовую технику самообороны и сформировать общую культуру движения;

*Развивающие:*

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения приемов самообороны;

- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и мастерству самообороны в частности;

- воспитать трудолюбие;

- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения на культуру движения;

- Подводящие и имитационные упражнения;

- Общефизические упражнения;

- Элементарные акробатические упражнения и самостраховка;

- Гимнастические упражнения;

- Базовые тактико-технические приемы самообороны;

- Скоростно-силовые упражнения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

При завершении первого года обучения обучающиеся должны знать основные теоретические понятия при выполнении приемов самообороны, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

## **Нормативные требования к общефизической подготовке**

*-Проверка качества усвоения пройденных занятий*

*- проведение контрольных зачетов по выполнению приемов самообороны.*

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Тема 1.** Стойки, передвижения, самостраховки, спецакробатика.

Занятие 1-2. Стойки, передвижения в стойках, приемы самостраховки в ходе отработки приемов. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты без оружия и с оружием.

**Тема 2.** Основы биомеханики в рукопашном бою. Освобождение от захватов и обезоруживание противника.

Занятие 1. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот куртки, шею спереди.

Занятие 2. Освобождение от захватов за оружие. Отработка элементов обезоруживания противника вооруженного палкой, автоматом, основываясь на законах биомеханики.

Занятие 3. Принципы выведения из равновесия. Освобождения от захватов за ноги (спереди, сзади), от обхвата за корпус (спереди, сзади) и захвата за шею сзади.

Занятие 4. Отработка элементов обезоруживания противника вооруженного ножом, пистолетом.

Занятие 5. Болевые приемы на кисть и их использование при выведения из равновесия и освобождения от захватов.

Занятие 6. Обезоруживание противника при попытке извлечь оружие (пистолет, нож) из кобуры, ножен, карманов одежды

Занятие 7. Выведение из равновесия и выходы на броски, подсечки, подножки.

Занятие 8. Обезоруживание при угрозе холодным оружием спереди, сзади, сбоку.

Занятие 9. Болевые приемы на руки, ноги, шейные позвонки, удушающие приемы, ущемления и воздействия на болевые зоны

Занятие 10. Обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, автомат, ) спереди, сзади, сбоку.

**Тема 3.** Техника ударов и защит без оружия, оружием и подручными средствами

Занятие 1. Ознакомление с уязвимыми точками и зонами на теле человека. Удары руками (плечом, локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.

Занятие 2. Приемы нападения ножом (удержание, хват и формы ударов). Защита от ударов ножом.

Занятие 3. Удары ногами (коленом, голенью, носком, стопой) Защита от ударов ногами. Защитно-атакующие комбинации.

Занятие 4. Удары пистолетом, автоматом и подручными средствами и защита от них.

Занятие 5. Защитно- атакующие комбинации от нападения ножом

Занятие 6. Защитно-атакующие комбинации от ударов пистолетом, автоматом, подручными средствами

Занятие 7. Свободные поединки по рукопашному бою

Занятие 8. Отработка изученной техники в моделируемой обстановки.

### **Виды контроля:**

#### *1) Входной контроль*

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствии намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

#### *2) Текущий контроль.*

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

#### *3) Итоговый контроль*

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

### **Соревновательная практика:**

Предусматривается участие спортсменов в двух-трех соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований практической реализации

приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

Годичный цикл учебного процесса делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

*Подготовительный период* направлен на становление спортивной формы, подготовка к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности.

*Соревновательный период* характеризуется стабилизацией спортивной формы, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в них.

*Переходный период* направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовку к очередному циклу.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

*Практические:*

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед

коллективом. соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

**Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам, наличие специального покрытия (татами), защитная экипировка, инвентарь для отработки ударов.

**5. Показатели эффективности достижения планируемых результатов программы**

| Показатели   | Степень выраженности оцениваемого качества   | Возможное кол-во баллов                 | Кол. обуч-ся | % |
|--|--|---|--------------|---|
| Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)<br>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям                                    | 1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);<br>2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);<br>3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | 1 балл<br><br>5 баллов<br><br>10 баллов |              |   |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)<br>Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям | 1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);<br>2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);<br>3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | 1 балл<br><br>5 баллов<br><br>10 баллов |              |   |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Творческие навыки<br>Креативность в<br>выполнении<br>практических заданий | 1.начальный (элементарный)<br>уровень развития креативности<br>(ребенок в состоянии выполнять<br>лишь простейшие практические<br>задания педагога);<br>2.репродуктивный уровень<br>(выполняет в основном задания<br>на основе образца);<br>3.творческий уровень (выполняет<br>практические задания с<br>элементами творчества). | 1 балл<br><br>5 баллов<br><br>10 баллов |  |  |
| Умение аккуратно<br>выполнять работу                                      | Аккуратность и ответственность в<br>работе  | Удовлетв.<br>Хорошо<br>Отлично          |  |  |
| Навыки соблюдения в<br>процессе деятельности<br>правил безопасности       | Соответствие реальных навыков<br>соблюдения правил безопасности<br>программным требованиям  | Удовлетв.<br>Хорошо<br>Отлично          |  |  |

### **Список литературы для педагогов.**

1. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
2. Гаткин Е.А.САМБО для начинающих . 2001- 221с.
3. Цзи Цзиньчен.Техника самообороны ДУАНЬДА. 1992- 242с.

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.