

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ  
МЭРИИ ГОРОДА МАГАДАНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МАГАДАНСКИЙ ВОЕННЫЙ  
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПОДВИГ»

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
директор МБУДО «МВСТЦ «Подвиг»  
2019г.  
*И. А. Кирпичников*



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
**"Владение оружием в строю и приемы самообороны"**  
возраст учащихся: **13-18 лет**  
*Срок реализации: 1 год.*

Программу составил:  
Педагог дополнительного образования Михайлов Владислав Валерьевич

Количество часов: всего 177 часов (в неделю 5 часов)

г. Магадан - 2019 год

## Пояснительная записка

Данная программа предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты. 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». Программа адаптирована наставлением по физической подготовке и спорту.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность и особенности программы определяется:**

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

- стремлением молодых людей овладеть навыками самообороны. 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. Данная программа является практико-ориентированной, призванной привить обучаемым комплекс навыков и умений.

### **Целями данной программы являются:**

- 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.

Программа решает следующие **задачи**:

*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 борьбы, необходимой как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

*Развивающие:*

- 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.

**Формы проведения занятий:** групповые

**Срок реализации:** 1 год.

**Режим занятий:** 5 часов в неделю, 1 учебная группа.

**Всего часов:** 177 часов.

**Возраст детей:** 13-18 лет.

**Ожидаемые результаты:**

- правомерность применения приемов самообороны.
- получение навыков борьбы как в нападении, так и в защите.
- трудолюбия и самостоятельности в решении поставленных задач.
- коммуникабельности и взаимопомощи в общении с товарищами.

**Способы определения результативности:** проведение спаррингов .

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в городских мероприятиях, показательные выступления.

## Учебно-методический план

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	
2	Теоретические и правовые аспекты самообороны	1	1	
3	Практические аспекты самообороны	1		
4	Освобождения от захватов за руки	12		12
5	Борьба лежа	14		14
6	Ударная техника ногами	10		10
7	Борьба в стойке	14		14
8	Приемы самозащиты	14		14
9	Освобождения от захватов за корпус	12		1
10	Освобождения от захватов за ноги	10		10
11	Болевые приемы на руки	10		10
12	Болевые приемы на ноги	10		10
13	Удушающие приемы	12		12
14	Броски	10		10
15	Борьба в партере	10		10
16	Приемы с оружием	10		10
17	Спарринги	16		16
18	Показательные выступления	10		10

## Список литературы

1. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М. «Юнити-Дана», 2013 г.
2. В. Н. Вельякин, 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. Сямулин. Техника самозащиты по школе Чой. Методическое пособие. – М. «РИО ВАФ», 1991 г.
5. М. Накаяма, Д. Дрэггер. Практическое каратэ для всех. – М., «ФАИР-ПРЕСС», 2002 г.