**Аннотация программы «Самооборона»**

Разработчик программы: Иванов Александр Васильевич, педагог дополнительного образования, Остапова Екатерина Александровна, заместитель директора по НМС.

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Тип программы, разноуровневая, модифицированная.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа «Самооборона» отличается от других программ спортивной направленности тем, что нацелена не столько на воспитание спортсмена, сколько на развитие уверенности, воспитание самодисциплины, а также приобретение навыков самозащиты и поддержания хорошей физической формы. Как поединки, так и отдельные упражнения содержат в себе элементы, вызывающие страх, который ученики могут и должны преодолевать для осознания своих возможностей. Чередование упражнений на концентрацию и рассредоточение внимания в конечном итоге учат ребят «распознавать» опасность и сознательно «собираться» в нужный момент, что важно для детей, поскольку продиктовано реалиями современной жизни.

Занятия проводятся с учетом способностей и индивидуальных особенностей детей, что благоприятно сказывается на уровне их подготовки и самооценки. Практические занятия составляют большую часть программы. Программа «Самооборона» содержит различные комплексы упражнений, в том числе, направленные на развитие моторики, координацию движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль основ самообороны в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях разных боевых искусств. Овладение боевым разделом самообороны позволит защитить себя при нападении. Комплексы физических упражнений позволяют в достаточно короткий срок вывести всех учеников группы на базовый уровень физической подготовки, развития мускулатуры, разработанности суставов, эластичности сухожилий.

**Разделы:**

**Общая и специальная физическая подготовка**. Изучение данного раздела позволяет приобрести и поддержать крепкую физическую форму, от которой зависит успешность освоения других разделов программы, результаты нормативов по данному разделу позволяют ребенку объективно оценить свои возможности и перспективы развития.

**Тактическая и техническая подготовка**. Данный раздел позволяет соединить физические возможности своего тела с тактикой и стратегией ведения поединков. Через тренировочный процесс проявляется общая атмосфера в группе, командный дух, взаимовыручки и поддержки.

**Учебные и свободные поединки; показательные выступления, совместные тренировки.** В этом разделе дети приобретают опыт ведения боя, тактики и самозащиты, воспитывается внутренняя культура и самодисциплина, поддерживается дух соревновательности, а также опыт выхода из сложных задач – экстремальных ситуаций.

Д**ыхательные упражнения, другие упражнения компенсационного и оздоровительного характера** необходимы для восстановления сил при физических нагрузках. С помощью данного раздела поддерживается крепкое физическое здоровье, самодисциплина.

**Основы самообороны**. Необходимый раздел для моделирования возможных экстремальных ситуаций и оптимальных выходов из них. В ходе освоения данного раздела учащиеся приобретают уверенность в своих силах, происходит переоценка своих возможностей и возможностей противника (или опасности).

Входная диагностика проходит в форме собеседования, на котором педагог преследует следующие цели: понять, каковы ожидания ребенка (и/или родителей) от занятий в объединении, какие внутренние проблемы он хочет решить в ходе освоения программы. При проведении входной диагностики мониторинга определяется уровень подготовки ребенка. Промежуточная и аттестация по итогам года проводятся в форме зачета по пройденным темам, показательных выступлений. Результаты освоения программы фиксируются в индивидуальных и групповых мониторинговых картах.