

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

Институт права и национальной безопасности

**Аннотация дополнительной образовательной программы
«Самооборона для гражданских лиц»**

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей и взрослых

Программа: общеобразовательная общеразвивающая программа

Объем: 48 часов

Форма обучения: очная

Цель программы: сформировать психофизическую подготовленность, углубить комплекс профессиональных знаний, умений и навыков применения приемов самообороны; развить физические качества, укрепить здоровье.

Курс предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов
1	Раздел 1. Теоретический	2
2	Тема 1.1. Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	2
3	Раздел 2. Практический. Общая физическая подготовка	6
4	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2
5	Тема 2.2. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2
6	Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости.	2
7	Раздел 3. Прикладная физическая подготовка. Самооборона.	40
8	Тема 3.1. Овладение навыками самостраховки	2
9	Тема 3.2. Удары руками и ногами, передвижения, защитные действия.	20
10	Тема 3.3. Броски, болевые приёмы.	10
11	Тема 3.4. Освобождение от захватов и обхватов с различными действиями.	4
12	Тема 3.5. Самооборона при угрозе палкой, ножом, пистолетом.	4
Итого		48

Составитель программы: Парамонов А.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности.