

Программа занятий

в целях создания условий для укрепления здоровья, увеличения периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения в
Тюменской области
по направлению физическая культура и спорт

Паспорт программы

Название Программы	«Самооборона для граждан пенсионного возраста»
Цели и задачи Программы	Цель: Формирование у граждан пожилого возраста новой модели безопасного поведения при столкновении с преступником, привитие методов самообороны, мотивирование к активному образу жизни и повышению социальной активности. Задачи: 1. Изучение приемов самообороны и отработка навыков самозащиты. 2. Информирование об опасных факторах и способах сохранения здоровья, жизни и имущества. 3. Морально-психологическая подготовка, формирование психоэмоциональной установки на самозащиту, умение сохранять самообладание. 4. Улучшение общей физической подготовки (ловкость, быстрота, выносливость). 5. Изучение правовых аспектов (пределы необходимой самообороны).
Целевая аудитория	Женщины в возрасте от 55 лет и мужчины от 60 лет (граждане пенсионного возраста), заинтересованные в обучении правилам безопасного поведения и самообороны.
Краткое описание Программы	Комплексный образовательный курс, включающий теоретическую, психологическую и практическую подготовку. Программа построена по модульному принципу и включает изучение правовых основ самообороны, психологических аспектов поведения в конфликтных ситуациях, базовых техник Крав Мага (адаптированных для пожилых людей), а также правил безопасного поведения в экстремальных ситуациях (захват в заложники, нападение собак и др.). Занятия проводятся с обязательным контролем состояния здоровья (измерение давления) и учетом возрастных особенностей.
Срок (период) реализации и объем Программы	Срок обучения: 3 месяца. Объем: 40 академических часов (включая лекции, практику и итоговый контроль).

Формат проведения мероприятий Программы	Очный (с применением мультимедийного оборудования и спортивного инвентаря).
Форма проведения мероприятий Программы	Групповые занятия (лекции, практические занятия, мастер-классы, открытые занятия). Количественный состав группы: до 25 человек.
Периодичность, продолжительность занятий	Занятия проводятся 1–2 раза в неделю в будние дни (дневное время). Продолжительность занятия определяется учебным планом. Структура занятия: подготовительная часть (измерение давления, разминка, психоэмоциональная установка), основная часть (теория и практика), заключительная часть (упражнения на расслабление).
Приемы, методы, методики, использованные в Программе	Информационно-просветительский метод (лекции, беседы), практико-ориентированный метод (отработка техник в парах, решение ситуационных задач («кейсов»)), наглядный метод (демонстрация приемов, видеофильмы), игровой метод (моделирование конфликтных ситуаций), метод психологического тренинга. Используется адаптированная методика Крав Мага с учетом возрастных особенностей.
Рекомендации к уровню подготовки (компетенциям, опыту) специалистов, реализующих мероприятия по Программе	Специалисты, имеющие профессиональное образование и опыт работы в одной из следующих сфер: физическая культура и спорт (инструкторы-преподаватели), психология, здравоохранение, правоохранительные органы, гражданская оборона и защита от ЧС. Преподаватели должны владеть методиками работы с возрастной аудиторией, знать физиологические особенности пожилых людей и уметь адаптировать физическую нагрузку. На каждом практическом занятии обязательно присутствие медицинского работника для контроля физического состояния занимающихся.
Рекомендации (требования) к материально-техническому обеспечению Программы	Спортивный зал с мягким покрытием (маты), спортивный инвентарь (манекены, защитные щитки, лапы, палки, муляжи оружия), тонометр для контроля давления, мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций и видеофильмов, наглядные пособия (плакаты, листовки, буклеты).
Ожидаемые результаты	В результате освоения программы слушатели будут: Знать: правовые основы необходимой обороны, психологические приемы самозащиты, болевые точки на теле человека, правила поведения при захвате в заложники и обнаружении взрывных устройств. Уметь: применять подручные средства для самообороны, выполнять базовые техники защиты (освобождение от хватов, защита от ударов), оказывать доврачебную помощь при травмах, преодолевать стресс в экстремальных ситуациях. Владеть: навыками самостраховки (правильное падение), алгоритмом действий при нападении, приемами психологической саморегуляции. Уровень освоения определяется на итоговом занятии (показательные выступления, сдача контрольных

	нормативов, тестирование).
Информация о разработке Программы	Тюменский региональный благотворительный фонд «Старшее поколение». Автор программы: И.А. Богунова.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов/форма обучения (очно/заочно/дистант)		
		Лекция	Практическое занятие	Самостоятельн ая работа
Раздел 1. Теоретические аспекты самообороны. Цели и задачи обучения. Правомерность применения приемов				
1.	Первая помощь при травмах. Отработка конкретных ситуаций	1	1	-
2.	Физическая составляющая самообороны. Строение и функции организма. Учет возрастных особенностей	1	1	-
3.	Необходимая оборона. Правомерность применения приемов самообороны. Законодательство	1	1	-
4.	Пределы самообороны	1	1	-
Раздел 2. Психологические аспекты самообороны				
5.	Актуальность проблемы. Цели и задачи психологической подготовки	1	-	-
6.	Особенности психологической подготовки пожилых людей			
7.	Закономерности развития конфликтных ситуаций. Психология поведения нападающего	1	1	-
8.	Значение психологической подготовки. Посттравматический страх	1	1	-
9.	Морально-нравственные качества личности	1	1	-
10.	Разбор конструктивных сценариев («кейсов»). Правила эффективной самообороны	1	1	-
11.	Профилактика преступлений в отношении пожилых людей	1	1	-
Раздел 3. Практические аспекты самообороны. Знакомство с Крав Мага. Техники рукопашного боя				
12.	Знакомство с основными видами и приемами самообороны. Правила	1	1	-

	падения (самостраховка)			
13.	Требования безопасности на занятиях по самообороне	1	1	-
14.	Изучение специальных и индивидуальных средств защиты. Выбор средств защиты	1	1	-
15.	Знакомство с Крав Мага	1	1	-
16.	Работа в стойке на земле	1	1	-
17.	Защита от хватов: одежда, руки, волосы	1	1	-
18.	Защита от удушений	1	1	-
19.	Защита от боковых ударов и ножа	1	1	-
20.	Защита от ударов палками	1	1	-
Раздел 4. Правила безопасного поведения				
21.	Общие понятия, действия и правила при захвате в заложники	1	1	-
22.	Самооборона при нападении собак			
23.	Практическое занятие — служба спасения «112» (алгоритм вызова)			
24.	Итоговое контрольное занятие (сдача нормативов, тестирование, показательные выступления)	-	1	-
	ИТОГО:	20	20	-

Содержание занятий

Раздел 1. Теоретические аспекты самообороны

Тема 1. Физическая составляющая самообороны. Понятие самообороны, ее роль в жизни пожилого человека. Статистика преступлений против лиц старшего возраста. Основные угрозы и риски. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Возрастные изменения организма и их учет при планировании физической нагрузки. Рекомендации по дозированию упражнений. Понятие о физических качествах (сила, выносливость, гибкость, координация).

Тема 2-3. Необходимая оборона. Законодательство и пределы самообороны. Ст. 37 УК РФ «Необходимая оборона». Когда применение силы правомерно, а когда — превышение пределов. Ответственность за превышение. Разбор типичных ситуаций с правовой точки зрения.

Раздел 2. Психологические аспекты самообороны

Тема 4-5. Основы психологической подготовки. Актуальность проблемы психологической защиты пожилых людей. Цели и задачи психологической подготовки. Особенности работы с возрастной аудиторией: преодоление страха, тревожности, повышение самооценки.

Тема 6-7. Психология конфликта. Закономерности развития конфликтных ситуаций. Психология поведения нападающего (распознавание угрозы). Понятие посттравматического стрессового расстройства. Методы психологической саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация).

Тема 8-9. Моральные качества и практические кейсы. Морально-нравственные качества личности, помогающие в самозащите. *Практика:* разбор конструктивных

сценариев («кейсов») — моделирование ситуаций нападения в группе, поиск оптимальных решений. Правила эффективной самообороны (оценка обстановки, выбор тактики).

Тема 10. Профилактика преступлений. Информирование о типичных схемах мошенничества и разбое. Как не стать жертвой. *Практика:* отработка навыков распознавания подозрительных ситуаций.

Раздел 3. Практические аспекты самообороны (Крав Мага)

Тема 11. Правила падения (самостраховка). Техника безопасности при падениях (группировка, перекаты). Отработка падений на маты. Важность предотвращения переломов и ушибов.

Тема 12. Требования безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила работы в парах.

Тема 13. Средства защиты. Обзор специальных средств (газовые баллончики, электрошокеры) и подручных средств (трость, ключи, зонт, сумка). Выбор оптимальных средств с учетом физических возможностей. *Практика:* демонстрация использования.

Тема 14. Знакомство с Крав Мага. История и философия системы Крав Мага. Ее адаптация для гражданских лиц и пожилых людей. Принципы: простота, эффективность, естественность движений.

Тема 15. Работа в стойке и на земле. Правильное положение корпуса. Перемещения. Упражнения на баланс. Действия в положении сидя/лежа (если нападение застало врасплох).

Тема 16. Защита от хватов. Освобождение от захватов: за руку, за одежду, за волосы. Использование болевых точек для освобождения. Отработка в парах.

Тема 17. Защита от удушений. Приемы защиты от удушающих захватов спереди и сзади. Техника спасения при удушении.

Тема 18. Защита от ножа и боковых ударов. Базовые блоки от ударов ножом. Защита от боковых ударов (хуков). Уход с линии атаки. *Практика:* работа с муляжом ножа.

Тема 19. Защита от ударов палками. Блоки от ударов сверху, сбоку. Захват палки и обезоруживание.

Тема 20. Доврачебная помощь. Остановка кровотечений (венозного, артериального). Наложение повязок. Правила иммобилизации при переломах. Сердечно-легочная реанимация (обзорно). *Практика:* отработка на манекенах, работа в парах.

Раздел 4. Правила безопасного поведения

Тема 21. Захват в заложники. Типичные сценарии. Правила поведения: сохранение спокойствия, соблюдение требований преступников, наблюдение, использование возможности для побега. Особенности для пожилых людей.

Тема 22. Нападение собак. Правила поведения при нападении собаки. Использование предметов для защиты (палка, зонт, сумка). Как защитить шею и лицо. Особенности поведения при агрессии стаи.

Тема 23. Служба спасения «112». Алгоритм вызова экстренных служб (полиция, скорая, МЧС). Что говорить диспетчеру. Правила общения в стрессовой ситуации. *Практика:* ролевая игра «Вызов 112».

Итоговое контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов (элементарные упражнения: равновесие, простейшие техники освобождения). Тестирование на знание теории. Показательные выступления (демонстрация усвоенных приемов).