

### Глава 3. УЧЕБНЫЕ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ

Учебные занятия являются основной формой подготовки студентов по разделу «Приемы самообороны» и организуются в виде учебных и учебно-тренировочных занятий. Они проводятся по расписанию и имеют в большей степени обучающий характер применения приемов самообороны.

Учебно-тренировочные занятия проводятся предметно или комплексно, обеспечивают формирование навыков применения приемов самообороны и имеют тренировочную направленность.

Организация учебных занятий включает следующие основные элементы: планирование, материальное обеспечение и контроль за проведением.

*Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования* должна быть направлена на обеспечение занятий всем необходимым для качественного обучения и достижения высокой плотности занятий, а также на устранение всех неисправностей в инвентаре и оборудовании в целях предупреждения травм.

Эффективность занятий зависит от правильной организации и методики их проведения, которые предполагают соблюдение дидактических принципов, творческого применения технологий, методов и средств обучения, воспитания. Это находит свое выражение в рациональной организации проведения занятий, в создании благоприятных условий для развития физических и психических качеств, обеспечения оптимальной плотности и интенсивности физической нагрузки на занятиях.

#### 3.1. Учебные занятия по основам самообороны

Учебные занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами, борцовскими и боксерскими снарядами, так и на специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную обстановку (улица, вагон поезда и т. п.).

На основании этого занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свою цель, продолжительность, содержание, особенности методики проведения и решает определенные учебные и воспитательные задачи.

Рекомендованная продолжительность занятия 2 часа.

Для начала занятия группа строится в двухшереножном развернутом строю.

**Подготовительная часть занятия (25–30 мин).** Проводится преподавателем в зале, на спортплощадке или на местности, прилегающей к ней, на высоком эмоциональном уровне, в оптимальном, с учетом физической подготовленности, темпе. В ходе подготовительной части решаются две задачи: организация группы для предстоящих занятий и подготовка к последующей, более интенсивной нагрузке в основной части занятия.

При организации занимающихся преподаватель вначале проверяет готовность к занятию (экипировку, инвентарь), проводит краткую воспитательную беседу, затем ставит задачи. Задачи занятия необходимо формулировать так, чтобы студенты четко представляли себе, чего они должны достигнуть в ходе занятия. После такой постановки задач занимающиеся будут стремиться к постоянному повышению своей служебно-прикладной и физической тренированности.

Если в основной части занятия проводится обучение приемам боя без оружия, то подготовка к последующей, более интенсивной нагрузке в основной части занятия проходит в два этапа.

**Первый этап (5–10 мин) – вводный.** Задача – постепенное разогревание организма. Он включает в себя последовательно ходьбу, спортивную или ускоренную ходьбу, равномерный бег, упражнения для различных групп мышц туловища, рук, ног на ходу. Физиологическая нагрузка, измеряемая частотой сердечных сокращений в конце этой части занятия, не должна более чем на 25 % превышать показатель в начале разминки.

**Второй этап (10–20 мин) – подготовительный.** Он включает общефизические, подготовительные и специальные упражнения. Задача – укрепление деятельности всех систем организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие силы, быстроты, эластичности мышц и способности рас-

слаблять их, подготовка занимающихся к изучению и совершенствованию техники приемов самообороны.

Общеразвивающие упражнения в движении включают:

• бег в различном темпе, в том числе со сменой направления, с ускорением;

• передвижения спиной вперед, боком забеганиями и приставными шагами;

• ходьба гусиным шагом;

• бег с партнером на спине; подскоки на одной или обеих ногах;

• акробатические упражнения.

Специальные упражнения в движении:

• бег в различном темпе, в том числе с принятием и сменой боевых стоек;

• прыжки с корточек в высоту и в длину, в том числе с поворотом;

• кувырки;

• удары руками и ногами;

• уклоны и нырки;

• прыжки в высоту с касанием пальцами рук пальцев выпрямленных ног;

• прыжок ногами в стену с последующим отталкиванием и кувырком вперед через голову на полу, ходьба на кулаках и т. д.

После выполнения упражнений в движении группа перестраивается в колонну по четыре или в круг для выполнения упражнений на месте.

Общеразвивающие упражнения на месте включают:

• упражнения для рук и плечевого пояса;

• упражнения для мышц шеи;

• упражнения для туловища;

• упражнения для ног.

Специальные упражнения на месте:

• растяжка и скручивание мышц рук, туловища, ног;

• перекаты;

• элементы страховки;

• набивка и укрепление поверхности частей тела;

• упражнения на равновесие, координацию, быстроту, силу, расслабление, дыхание (работу диафрагмы), гибкость.

Упражнения вдвоем (в партере и стоя упражнения на гибкость и координацию, элементы акробатики, кувырок назад через спину партнера стоя, наклоны вперед и прогибание стоя спиной друг к другу и взявшись за руки с последующим выведением из равновесия, попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением в положении стоя лицом друг к другу, поднимание рук через стороны с сопротивлением, приседания, перетягивания; прыжки ноги врозь через партнера, выполнение приемов страховки, элементов отключения основных сгибателей и разгибателей); простейшие единоборства (перетягивание партнера с отрывом партнера от ковра, сваливание партнера в плоскость неустойчивости, стоя на коленях и в стойке, переворачивание партнера зацепом ноги, лежа на спине, защита уходом из плоскости атаки в положении лежа от ударов ног одного или нескольких противников, выполнение в медленном темпе отключения нужных групп мышц с одновременным выведением из равновесия пассивно сопротивляющегося противника); специальные упражнения в передвижении для сохранения дистанции между партнерами в приемах само страховки (кувырок вперед, назад, полет-кувырок, кувырок через плечо; само страховка при падениях: вперед, назад, на бок).

Преподаватель должен подбирать преимущественно простые и знакомые упражнения, что позволит избежать нецелесообразных перерывов и вовлечь в деятельность одновременно всех.

Подготовительная часть занятия имеет два направления: общеразвивающее и специальное. Общеразвивающие упражнения должны быть разнообразными, эмоциональными и преимущественно направленными на укрепление организма. Специальные упражнения подбираются в зависимости от содержания основной части занятия и должны целенаправленно готовить занимающихся к решению ее задач.

Необходимо напомнить, что общеразвивающие упражнения могут носить подготовительный, подводящий или имитационный характер, а специальные использоваться как общеразвивающие.

Это позволяет повысить плотность занятия, сократив время на полноценную разминку.

Таким образом, педагогическая сторона подготовительной части заключается в создании благоприятной ситуации для осуществ-

ления обучения и воспитания, а психологическая – в обеспечении оптимальной эмоциональной возбудимости и создании психологической готовности к физической тренировке в основной части занятия.

Частота пульса в конце разминки не должна превышать исходный показатель более чем на 40 %.

**Основная часть занятия (70–90 мин).**

Общая задача: изучение техники приемов защиты и нападения, построенных на знании биомеханических особенностей строения тела человека, основ анатомии и физиологии.

Частные задачи:

- знание теоретических основ техники борьбы самбо;
- практическое овладение общими основами техники приемов самообороны;

- понимание физиологии движений человека;
- изучение основ анатомии.

В содержание основной части занятия включаются:

- обучение приемам и действиям приемов самообороны;
- тренировка и совершенствование техники приемов самообороны и тактического мастерства в парных боевых упражнениях, единоборствах, групповых схватках и комплексных упражнениях;
- повторение пройденного материала;
- развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся;
- мероприятия по психологической подготовке занимающихся к действиям в единоборстве с противником.

Как видно из содержания основной части, двигательная деятельность студентов осуществляется по четырем главным направлениям подготовки: техническому, тактическому, физическому и психологическому.

Техническая и тактическая подготовка проводится путем обучения приемам самообороны. Развитие и совершенствование всех физических, волевых и психических качеств осуществляется во взаимосвязи через обучение. Следует иметь в виду, что качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека и не могут существовать вне движений и действий, они находятся в тесной взаимосвязи с двигательными навыками. Это необ-

ходимо учитывать в процессе обучения. Повышение разносторонней физической и психологической подготовленности зависит от наличия в упражнениях разнообразных движений и действий, выполняемых многократно с большой физической нагрузкой в разнообразной и постепенно усложняемой обстановке, в условиях риска и опасности.

Развитие и воспитание разнообразных качеств достигается путем:

- использования специально подобранных упражнений и действий, в которых развиваемые или воспитываемые качества проявляются в наибольшей мере;
- методических воздействий, создающих условия для максимального проявления нужных качеств;
- определения и применения рациональных методов тренировки;
- выбора объективного критерия оценки для выявления сдвигов в развиваемых и воспитываемых качествах.

Основная особенность учебно-тренировочного занятия заключается в том, что руководитель методом рассказа и показа дает занимающимся новый материал, который они должны сначала понять, осмыслить, обобщить, запомнить (закрепить) и затем применить на практике на основе полученных знаний.

На каждом занятии преподаватель сначала закрепляет пройденный на предыдущем занятии материал (совершенствование), а затем, опираясь на него, дает новый (ознакомление и разучивание).

В конце основной части полезно еще раз повторить пройденный на предыдущем занятии материал, можно в комплексе с только что изученным.

При этом преподаватель должен учитывать при организации обучения перенос положительного навыка и избегать отрицательного и своевременно предупреждать и исправлять ошибки.

Положительный навык – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

Отрицательный навык – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах и его отсутствии в основном звене. Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники, особенно в борьбе самбо, иначе это ведет неправильному выполнению приемов и, как следствие, к травматизму.

Все это отражает закономерную, последовательную и непрерывную смену следующих друг за другом этапов продвижения вперед в приобретении знаний, умений, навыков и развития личности. На основе деятельностного подхода к обучению главное внимание в подготовке по приемам самообороны уделяется поэтапному приобретению знаний, навыков, умений, при котором используются оптимальные методы, средства и формы обучения.

#### **Заключительная часть (5–10 мин).**

Общая задача: организованно завершить занятие.

Частные задачи: постепенное снижение физической нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, способствование восстановлению организма занимающихся, подведение итогов, воспитание моральных и волевых качеств.

В этой части занятия руководитель занятия должен стремиться привести организм в относительно спокойное состояние. С этой целью постепенно снижается нагрузка, проводятся бег в медленном темпе, ходьба и выполняются 2–3 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

Далее руководитель дает указания собрать инвентарь и, построив группу, подводит итоги занятия: оценивает решение поставленных задач, отмечает студентов, которые их успешно выполнили и не выполнили, стимулирует их достижения. В заключение руководитель занятия ориентирует студентов на последующие занятия, проводит краткую беседу воспитательного характера.

### **3.2. План проведения учебного занятия по приемам самообороны**

**«Утверждаю»**

**Заведующий кафедрой ФК**

(подпись, инициалы, фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

#### **ПЛАН**

проведения практического занятия по основам самообороны

**Подразделение:** учебная группа № 1

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема № 2. Занятие 2.** Приемы самообороны. Освобождения от захватов и обхватов.

**Цель:** формировать навыки в выполнении приемов освобождения от захватов и обхватов.

#### **Учебные и воспитательные задачи:**

1. Формировать навыки в освобождении от захватов противником шеи спереди (сзади), совершенствовать приемы боя рукой и ногой.

2. Развивать быстроту в действиях и специальную выносливость.

3. Воспитывать решительность и уверенность в собственных силах.

**Время:** 90 мин.

**Место проведения:** специализированный зал.

**Инвентарь:** оборудование места для занятия, снаряды для ударов рукой и ногой.

**Форма одежды:** спортивная.

**Литература и пособия:** Зезюлин Ф. М., Ротенберг Б. Р. Система самбо: учебное пособие. Владимир: Собор, 2008. 208 с.; Зюкин А. В. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник. СПб.: Изд-во МО РФ, 2005. 431 с.

Таблица 2

## Ход практического занятия по основам самообороны

№ п/п	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<i>Подготовительная часть – 25 мин</i>			
1	Построение, прием рапорта, проверка, объявление темы, задач и содержания занятия. Доведение мер предупреждения травм	3	Группа в двухшереножном строю. Проверить внешний вид студентов. Довести меры предупреждения травм
2	Строевые приемы на месте и в движении	1	Выполнить 2–3 раза
3	Спортивная ходьба, ходьба различными способами (пригнувшись, крадучись), простейшие упражнения в ходьбе для различных групп мышц	3	Группа в колонне по одному (по два), дистанция 2 шага. Для выполнения упражнений подается команда «МАРШ»
4	Бег в различном темпе (со сменой направления, с ускорением), бег спиной вперед, приставными шагами, бег с партнером на спине, подскоки на одной или обеих ногах	2	Группа в колонне по одному (по два), дистанция 3 шага. Для выполнения упражнений подается команда «МАРШ»
5	Специальные упражнения в движении: бег со сменой боевых стоек, бег с имитацией ударов рукой и ногой, уклоны и нырки, прыжки с упора присев в высоту и в длину, прыжки в высоту с касанием пальцами рук пальцев выпрямленных ног	2	Группа в колонне по одному (по два), дистанция 4 шага. Выполнить 6–8 раз (прыжки 2–3 раза)
6	Кувьрки вперед и назад	1	Выполнять в шеренгах по 3–4 раза с дистанцией между шеренгами 5–6 шагов

Продолжение табл. 2

1	2	3	4
7	Общеразвивающие упражнения на месте: упражнения для мышц шеи, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног	3	Выполнять потоком по 2–3 раза с интервалом и дистанцией 3–4 шага
8	Специальные упражнения на месте: растяжка и скручивание мышц рук, туловища, ног, упражнения на равновесие, координацию, самостраховка при падении назад и на бок	4	Выполнять 3–4 раза с интервалом и дистанцией 3–4 шага
9	Упражнения вдвоем (наклоны вперед и прогибание стоя спиной друг к другу, попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением в положении стоя лицом друг к другу, поднятие рук через стороны с сопротивлением, приседания, перетягивания)	3,5	Выполнять в парах 3–4 раза, расстояние между партнерами 1 шаг
10	Простейшие единоборства (перетягивание партнера с отрывом партнера от ковра, сваливание партнера в плоскость неустойчивости, стоя на коленях)	2	Выполнять в парах до двух побед над «противником», расстояние между партнерами 1 шаг
11	Комплекс приемов без оружия на 8 счетов	0,5	Выполнить 1–2 раза. Добиваться одновременного выполнения комплекса
12	Действия по внезапным сигналам		Выполнять в движении по сигналу (хлопок ладонями или свисток) 3–4 раза
<i>Основная часть – 55 мин</i>			
1	Изучение освобождения от захвата противником шеи (одежды на груди) спереди: по разделением; под счет; в целом;	15	Изучать в парах (один студент выполняет захват, другой – освобождается) с интервалом не менее двух шагов между парами. Назвать технический эле-

Продолжение табл. 2

1	2	3	4
	многократно в целом; в боевом (быстром) темпе; тренировка приема	15	мент приема и подать команду: «Делай – РАЗ» и т. д. Удары, входящие в приемы, и захват за шею только обозначать. При многократном выполнении приема исправить индивидуальные ошибки. При необходимости вернуться к выполнению приема по разделением. Выполнить 1–2 раза. Провести изучение приема для второй половины группы. Выполнить по 5–6 раз из различных исходных положений
2	Изучение освобождения от захвата противником шеи сзади: по разделением; под счет; в целом; многократно в целом; в боевом (быстром) темпе; тренировка приема	15	Изучать в парах (один студент выполняет захват, другой – освобождается) с интервалом не менее двух шагов между парами. Назвать технический элемент приема и подать команду: «Делай – РАЗ» и т. д. Удары, входящие в приемы, и захват за шею только обозначать. При многократном выполнении приема исправить индивидуальные ошибки. При необходимости вернуться к выполнению приема по разделением.

Продолжение табл. 2

1	2	3	4
		15	Выполнить 1–2 раза. Провести изучение приема для второй половины группы. Выполнить по 5–6 раз из различных исходных положений
3	Совершенствование ударов рукой и ногой и защит от них: удары рукой (прямо, сбоку, снизу); защиты от ударов рукой (подставкой и отбивом); удар ногой снизу; защита от удара ногой (подставкой стопы, подставкой рук)	15	Удары рукой и ногой выполнять по мишеням 10–15 раз. Приемы защиты выполнять в парах, с обозначением ударов. При наличии защитного снаряжения сила ударов увеличивается. Тренировку приемов проводить в виде учебных схваток по обусловленным действиям
4	Комплексная тренировка: в виде учебных схваток	10	Проводить в виде вольных боев по правилам борьбы самбо. Требовать точного выполнения правил и соблюдения мер предупреждения травматизма. После каждой схватки давать оценку действий. Дать исполнительную команду для начала схватки «БОЙ»
<i>Заключительная часть – 10 мин</i>			
1	Бег в медленном темпе, ходьба; упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц	5	Бег и ходьбу выполнять в колонне по два на дистанции между занимающимися в 2 шага

Окончание табл. 2

1	2	3	4
2	Подведение итогов занятия: приведения в порядок места занятий; оценка действий студентов	5	Отметить качество решения задач занятия, действий студентов. Дать задания для самостоятельных занятий. При травме, полученной на занятии, необходимо зафиксировать факт и причину ее получения

Преподаватель

(подпись, инициалы, фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### 3.3. Учебно-тренировочные занятия в секциях по единоборствам

Для проведения занятий в спортивных секциях тренеры-преподаватели по видам спорта обязаны:

- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия и воспитательную работу;
  - принимать участие в оформлении материалов на присвоение спортсменам спортивных званий и разрядов;
  - вести учет работы спортивной команды, секции.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся:
- в сборных командах с наиболее подготовленными спортсменами;
  - в спортивных секциях (командах) – со студентами, желающими повысить свое спортивное мастерство по культивируемым видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия спортивных секций, сборных команд проводятся продолжительностью 50–100 мин и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части следует предусмотреть такие подбор и последовательность упражнений, которые обеспечили бы подготовку опорно-мышечного аппарата и психики занимающихся к выполнению приемов в условиях активного противодействия соперника, учитывая обязательность специальных подготовительных упражнений и упражнений самостраховки. Для развития мышечной системы организма целесообразно проведение подвижных игр, выполнение акробатических упражнений.

#### **Подготовительная часть**

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и действий рукопашного боя или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задача общей разминки – подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий: ударов, блоков, прыжков, перемещений, связок (комбинаций) и комплексов формальных упражнений.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: сверху – вниз, т. е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить специальными подготовительными упражнениями на растягивание.

В зале разминку можно начать и с выполнения преимущественно статических упражнений. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением динамических упражнений на растягивание, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом такая разминка способствует развитию гибкости и занимает от 35 до 60 мин.

На практике установлено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению ударов и бросков в полную силу и маховых движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание.

Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений – ударов, передвижений, связок (комбинаций), постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но такую разминку могут себе позволить проводить только достаточно опытные спортсмены, имеющие большой стаж тренировки.

При выполнении разминочных упражнений необходимо постепенно повышать амплитуду движений, а также следить за ритмом их выполнения. Для этого следует про себя вести счет. Как правило, все упражнения выполняются на счет, кратный четырем. Однако несложные упражнения, выполняемые одним движением, можно выполнять на счет, кратный десяти.

Описанные варианты разминки (табл. 3) можно использовать и в форме отдельных дополнительных занятий по физической подготовке на утренней физической зарядке или в дни, свободные от специальных тренировок. При этом желательно лишь увеличить продолжительность пробежки до 4–6 км (20–30 мин бега) в данных вариантах. Продолжительность комплекса на растягивание в третьем варианте можно варьировать, исходя из резерва времени.

В случаях, когда в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствование приемов и действий

ударной техники, в разминку необходимо включать специальные упражнения для данных технических действий (махи ногами, имитация ударов, передвижения, простейшие связки (комбинации) и т. п.). Если в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствование приемов и действий борцовской техники, в разминку необходимо включать специальные упражнения для данных технических действий (упражнения для мышц шеи, упражнения на гибкость, самостраховки, простейшие единоборства в захвате и т. п.). Если в основной части занятия предстоит комбинированное совершенствование борцовской и ударной техники, в разминку необходимо включать все специальные упражнения для данных технических действий.

Таблица 3

**Содержание вариантов разминки**

Варианты	Содержание
На улице	Ходьба, бег 500–1000 м, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса
В спортзале	Ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижении, прыжковые упражнения, приемы самостраховки, общеразвивающие упражнения на месте, специальные упражнения на координацию, растягивание мышц ног, спины, туловища (шпагаты, полушпагаты, наклоны, мосты, упражнения с партнером, наклоны и скручивания), простейшие единоборства («пятнашки», выталкивания, борьба в партере)

**Основная часть**

Основная часть (35–75 мин) проводится по избранному виду спорта или упражнениям, соответствующим целям и задачам занятия.

В зависимости от решаемых задач, специфики вида спорта, квалификации занимающихся, материальной обеспеченности в основной части занятия используются следующие способы организации занимающихся:

- индивидуальный, когда каждый спортсмен может иметь индивидуальные задания или выполнять общее задание с учетом своей подготовленности;



- групповой, когда все занимающиеся в зависимости от специализации и уровня подготовленности разделяются на группы, выполняющие разные тренировочные задания;

- фронтальный, когда все занимающиеся одновременно выполняют общее для всех задание в одинаковом темпе и ритме;

- круговой, когда все спортсмены в составе групп или индивидуально выполняют заданное количество разных упражнений, последовательно переходя по кругу к нескольким специально подготовленным местам;

- соревновательно-групповой, когда несколько специально сформированных групп спортсменов одновременно и параллельно выполняют специфические тренировочные упражнения, соревнуясь друг с другом.

При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как этой главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Можно предложить три наиболее часто применяющихся варианта построения основной части занятия.

Вариант «А» – предназначен для занятий с преимущественной направленностью на физическую подготовку, т. е. на улучшение и поддержание «физической кондиции». Проводится, как правило, в подготовительный период подготовки. В зависимости от главной задачи и соответствующей направленности на развитие и совершенствование того или иного качества будет изменяться и структура занятия. Такое занятие состоит из одного или нескольких последовательных логически взаимосвязанных «блоков» нагрузки разной направленности. Необходимо остановиться на допустимых сочетаниях нагрузок различной физиологической направленности:

- после аэробной работы малого объема (разминка, зарядка) можно выполнять упражнения любой направленности;

- после аэробной работы большого объема (например, бега на 10 км) рекомендуется выполнить только легкую разминку и быть осторожным при выполнении упражнений на растягивание;

- после большого объема работы на разучивание и совершенствование техники можно выполнять упражнения на растягивание, быстроту и силу;

- упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;

- упражнения для развития специальной (гликолитической) выносливости выполняются после упражнений на быстроту или отдельной тренировкой; после них нецелесообразно выполнять какую-либо работу, кроме небольшой аэробной заминки.

Этот вариант построения занятий приемлем и для большинства дополнительных тренировок, в том числе проводимых в форме утренней физической зарядки.

Вариант «Б» – предназначен для комплексной тренировки с преимущественной направленностью на решение одной главной задачи разучивания и совершенствования техники приемов и действий приемов самообороны и дополнительной – развития физических качеств. Он основан на последовательном применении двух относительно больших «блоков» нагрузки. В первом «блоке» обязательным условием является решение частных задач разучивания и совершенствования техники отдельных приемов самообороны в рамках главной задачи. Методика обучения отдельному приему обычно предусматривает следующие этапы:

*Ознакомление:*

- правильное название приема;
- показ приема быстро на подготовленном спортсмене;
- объяснение, в каких случаях прием может быть применен наиболее эффективно;
- показ приема медленно с пояснением техники и выделением главного.

*Разучивание:*

- разучивание приема в парах (по разделениям, элементам, с помощью подготовительных (подводящих) упражнений) с исправлением наиболее характерных ошибок;
- отработка приема в целом в медленном, а затем постепенно убыстряющемся темпе;
- отработка приема в боевом темпе.

*Тренировка:*

- многократное выполнение приема;
- отработка приема с увеличением скорости;
- выполнение приема по команде, постепенно увеличивая скорость;
- выполнение приема из различных исходных положений;
- выполнение приема на скорость поочередно со сменой партнеров;
- выполнение приемов при сопротивлении спортсменов вполсилы;
- выполнение приемов после ложной атаки;
- выполнение приемов в движении (поединок с односторонним сопротивлением);
- выполнение приема в сочетании с ранее изученными приемами на фоне значительных физических нагрузок;
- выполнение конкретного приема в соревновательных схватках (обусловленных, полуобусловленных);
- выполнение приемов в вольных боях.

Данная последовательность обучения в основном подходит ко всем приемам, однако сложнокоординированные технические действия допускается на начальном этапе делить на части и отрабатывать отдельно. Необходимо иметь в виду, что постоянное разучивание приемов по разделениям опасно возникновением стереотипа «остановки». Предложенный порядок обучения техническим действиям может быть изменен, особенно на последнем этапе с учетом конкретных условий и подготовленности занимающихся. Во втором «блоке» решаются задачи физической подготовки. Это наиболее удобный вариант построения основной части, так как он позволяет проводить углубленное разучивание сложных технических приемов рукопашного боя параллельно с развитием необходимых двигательных качеств.

С увеличением объема освоенных технических приемов самообороны и ростом физической подготовленности, накоплением тренировочного опыта можно усложнить структуру занятия.

Вариант «В» – структура этого варианта состоит из нескольких (3–5) относительно небольших комплексных «блоков» нагруз-

ки, в которых решается одна главная задача специальной технической подготовки и дополнительные задачи физической подготовки. В этих «блоках» выполнение упражнений для технико-тактической подготовки чередуется с упражнениями на гибкость, скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость. Как правило, в последнем «блоке» объем выполнения упражнений для развития физических качеств увеличивается. Такое построение основной части занятия дает возможность «переключаться» после отработки техники отдельных ударных или защитных действий и их комбинаций на выполнение упражнений специальной физической подготовки. Этим можно избежать сильного специфического утомления высших нервомоторных функций управления движениями. В конечном итоге при таком построении занятий удастся или существенно увеличить объем выполняемой технической работы, или при выполнении одинаковых объемов сложнокоординированных технических действий существенно уменьшить степень утомления.

Отдельно выделяются занятия с проведением учебных боев. Они проводятся согласно правилам соревнований и предназначены для этапного контроля за уровнем технической и физической подготовленности, а также для возможности моделирования у спортсмена характера ведения поединка с различными по технике и уровню подготовленности соперниками.

**Заключительная часть**

В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных восстановительных режимов, восстановительных процессов, интенсивной тренировки к возможным функциональным нарушениям, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Содержание заминки обычно составляют упражнения невысокой интенсивности: плавное и медленное выполнение формальных комплексов, дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В наиболее простом варианте это может быть просто медленный бег трусцой 400–800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включить встряхивание мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие упражнения (аутотренинг).

Продолжительность заминки обычно не превышает 10–15 мин.

Имеет смысл после выполнения упражнений на релаксацию и сосредоточение подвести итоги занятия и затем записать свои свежие впечатления и выполненную работу в дневник тренировок.

После окончания занятия обязательно выполнение гигиенических восстановительных мероприятий. К ним относятся душ, а также целый комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма (различные ванны, сауна и т. п.).

### 3.4. Предупреждение травматических повреждений на занятиях по основам самообороны

Активная двигательная деятельность студентов в процессе практических занятий связана с возможностью получения тяжелых телесных, психических и функциональных повреждений. Это требует внимания к профилактике травматических повреждений.

Основными причинами травм являются:

- неправильное проведение учебно-тренировочных занятий и нарушение методики обучения приемам и действиям;

- неподготовленность мест занятий и инвентаря;
- низкая дисциплина.

Кроме того, причинами травм бывают:

- плохая осведомленность руководителя занятий о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и практической подготовленности;

- преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы;

- участие в занятиях больных и находящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения и т. д.

Строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, а не на преследование отказа от опасных и рискованных действий.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

- правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий высокой дисциплины;

- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении приемов, связанных с риском и опасностью;

- учетом состояния здоровья и физической подготовленности студентов, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;

- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления студентов;

- разъяснительной работой среди студентов о мерах предупреждения травматизма, обучением их приемам страховки и само-страховки;

- систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных правил предупреждения травматизма.

Во избежание травматизма при проведении занятий по приемам самообороны особое внимание уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом – «ЕСТЬ») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра. Лучшим способом борьбы с травмами является их предупреждение.

### 3.5. Пределы необходимой обороны

В соответствии со ст. 37 УК РФ «не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, т. е. при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой причинения такого насилия». **Необходимая оборона – это правомерная защита личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от**

**общественно опасного посягательства.** Необходимая оборона является субъективным естественным правом граждан России, закрепленным в ст. 45 Конституции Российской Федерации, провозгласившей право каждого защищать свои права и свободы любыми способами, не запрещенными законом. Это положение указывает на правовой признак необходимой обороны – ее законность (правомерность). Социальный смысл необходимой обороны состоит в отсутствии общественной опасности деяния, противопоставляемого посягательству нападающего, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны. Сущность и характер действий при необходимой обороне состоят в активной форме поведения (действиях) по пресечению или отражению нападения, причинении вреда посягающему. Для большинства граждан осуществление необходимой обороны является именно правом, а не обязанностью. Для правоохранительных органов, военнослужащих – это обязанность, вытекающая из воинских уставов и принятых обязательств по службе.

Защищаемое лицо, на которое совершается нападение или осуществляется посягательство на другие его права, права иных лиц, интересы общества и государства, само выбирает форму поведения: активное пресечение посягательства, иные формы защиты нарушенных прав, например обращение за помощью к окружающим гражданам или в правоохранительные органы либо принятие мер во избежание нападения, например бегство от нападающих. Для того чтобы четко знать границы необходимой обороны, следует руководствоваться правилами (условиями), определяющими ее правомерность. Такие правила сформулированы в теории уголовного права и разделены на условия, относящиеся к посягательству, и условия, относящиеся к защите.

**Условия, относящиеся к посягательству,** включают его общественную опасность, наличность и действительность. Общественная опасность посягательства состоит в том, что в результате его совершения причиняется вред общественным отношениям, находящимся под охраной уголовного закона. Чаще всего, как показывают исследования, к необходимой обороне прибегают для защиты жизни, здоровья, собственности и общественного порядка. Согласно Постановлению Пленума Верховного Суда СССР от 16 августа 1984 г.

«О применении судами законодательства, обеспечивающего право на необходимую оборону от общественно опасных посягательств», не утратившего силу поныне, не является правомерным причинение вреда другому лицу в связи с совершением последним действий, хотя формально и содержащих признаки какого-либо деяния, предусмотренного уголовным законом, но заведомо для обороняющегося в силу малозначительности не представляющих общественной опасности.

Обязательным требованием к деянию, против которого применяется необходимая оборона, предполагается реальная возможность немедленного причинения вреда объекту уголовно-правовой охраны. Если же такой вред может наступить через какое-то время либо он не связан с посягательством, выражающимся в действии (например, уклонение гражданина от уплаты налога – ст. 198 УК РФ), в этих случаях необходимая оборона не применяется, так как вред возможно (а значит, и необходимо) устранить иными способами. Аналогичными являются требования к формам вины, необходимая оборона правомерно применима лишь к действиям общественно опасного характера, имеющим умышленную форму вины.

Право на необходимую оборону от общественно опасного посягательства имеют в равной степени все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения (ч. 3 ст. 37 УК РФ).

Наличность посягательства предполагает начавшееся (реально близкое к началу), но неоконченное общественно опасное действие. Началом действия или близким к началу признаются либо начальный момент покушения на преступление, либо действия, реально указывающие на близкое начало общественно опасных действий, например агрессивно-наступательный характер поведения нападающего, его вооруженность. Окончание общественно опасного посягательства, его фактическое прекращение может произойти в силу различных причин: лишения возможности продолжения посягательства, добровольного отказа от продолжения посягательства, задержания, окончания преступления. И с этого момента основания необходимой обороны утрачиваются. Если далее посягательство не возобновляется, возможно лишь задержание лица, совершившего или покушавшегося на преступление. Пленум Верховного Суда

в Постановлении от 16 августа 1984 г., уточняя это положение, указал, что состояние необходимой обороны может иметь место и в том случае, если преступное посягательство было окончено, но для обороняющегося не был ясен момент его окончания.

Действительность посягательства связывается с реальной возможностью (способностью) причинения вреда охраняемым уголовным правом общественным отношениям. Защита от воображаемого (не реального) посягательства называется мнимой обороной и влечет уголовную ответственность на общих основаниях, как при совершении умышленного преступления соответствующего вида. Следует также учесть, что может иметь место и так называемая провокация необходимой обороны, когда виновный создает ситуацию, при которой он должен обороняться. Например, когда лицо намеренно вызвало нападение, чтобы использовать его как повод для совершения противоправных действий (развязывание драки, расправа, самосуд и т. п.).

**Условия, относящиеся к защите**, включают: активную форму защиты; причинение вреда только нападающему; своевременность и соразмерность защиты степени и характеру посягательства.

Активная форма защиты находит выражение в действиях обороняющегося, причинении физического или имущественного вреда нападающему. Физический вред может включать самый тяжкий – лишение жизни нападающего, причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, а также причинение легкого вреда здоровью или нанесение побоев. Имущественный вред может выражаться в повреждении или уничтожении имущества в ходе оборонительных действий. При признании необходимой обороны правомерной в соответствии со ст. 1066 Гражданского кодекса РФ причиненный вред не подлежит возмещению.

При необходимой обороне обязательным условием является причинение вреда только нападающему (нападающим) или его имуществу. Причинение вреда невиновным, т. е. третьим лицам, влечет уголовную ответственность в зависимости от формы вины за умышленные или неосторожные действия, а материальный вред подлежит возмещению.

Своевременность защиты связана с ее осуществлением в пределах времени посягательства: от его начала до окончания. Выход

за рамки времени посягательства является отражением несвоевременности обороны, осуществляемой за пределами необходимости действий по отражению нападения. Эти действия влекут уголовную ответственность на общих основаниях.

Соразмерность защиты связана с соблюдением пределов либо превышением пределов необходимой обороны. Соблюдение пределов необходимой обороны является признаком ее правомерности. Превышением пределов необходимой обороны в соответствии с ч. 2 ст. 37 УК РФ признаются умышленные действия, явно не соответствующие характеру и опасности посягательства.

По смыслу закона превышением пределов необходимой обороны признается лишь явное, очевидное несоответствие защиты характеру и опасности посягательства, когда посягающему без необходимости умышленно причиняется вред, указанный в ст. 108 и 114 УК РФ.

Примером этому может служить следующий факт. За попытку украсть картошку с огорода расстрелял двоих человек слесарь одного из заводов Подмосковья. Он сторожил свой огород и соседский. Рано утром он заметил, что у соседей кто-то копается на грядках. Подойдя ближе, слесарь разглядел двоих мужчин. Они уже успели выкопать часть картофеля. Возмущенный действиями воров, Васильев приказал оставить выкопанную картошку и убираться. Однако те не отреагировали. Тогда слесарь принялся палить в похитителей. В результате один из воров скончался на месте, другой был ранен. Налицо превышение пределов необходимой обороны.

Причинение посягающему лицу при отражении общественно опасного посягательства вреда по неосторожности не может влечь уголовной ответственности.

При решении вопроса о наличии или отсутствии превышения пределов необходимой обороны суд должен учитывать не только соответствие или несоответствие средств защиты и нападения, но и характер опасности, угрожавшей обороняющемуся, его силы и возможности по отражению посягательства. Они могли повлиять на реальное соотношение сил посягавшего и защищавшегося, например количество посягавших и оборонявшихся, их возраст, физическое развитие, наличие оружия, место и время посягательства и другие обстоятельства. При совершении посягательства

группой лиц обороняющийся вправе применить к любому из нападающих такие меры защиты, которые определяются опасностью и характером действий всей группы. В соответствии с ч. 1 и 2.1 ст. 37 УК РФ **не будет превышением пределов необходимой обороны при посягательствах, сопряженных с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, либо если лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.**

В Постановлении Пленума Верховного Суда от 16 августа 1984 г. указывается также, что в состоянии душевного волнения, вызванного посягательством, обороняющийся не всегда может точно взвесить характер опасности, избрать соразмерные средства защиты. Действия обороняющегося нельзя рассматривать как совершенные с превышением пределов необходимой обороны, когда причиненный им вред оказался больше, чем вред предотвращенный либо тот, который был достаточен для предотвращения нападения, если при этом не было допущено явного несоответствия средств защиты характеру и опасности посягательства. Поскольку установление явного, очевидного несоответствия защиты и посягательства – дело факта, они оцениваются на основе материалов судом и играют важную роль в решении вопросов о необходимой обороне либо ее превышении.

Убийство, причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, совершенные при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, являются льготными с точки зрения уголовной ответственности, и лица, виновные в них, несут ответственность по ст. 108 и 114 УК РФ. Умышленное причинение легкого вреда здоровью или побоев (ст. 115 и 116 УК РФ) не образует возможности превышения пределов необходимой обороны, так как данные обстоятельства фактически не могут иметь признака несоответствия характера нападения и защиты.

При квалификации преступления следует отграничивать убийство и причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны, мер задержания лица, совершившего преступление, от аналогичных общественно

опасных деяний, совершенных в состоянии аффекта, т. е. внезапно возникшего сильного душевного волнения (ст. 107 и 113 УК РФ). Следует иметь в виду, что в состоянии аффекта вред причиняется не с целью защиты, а следовательно, аффект не может порождать обстоятельства необходимой обороны. Кроме того, обязательным признаком преступления, совершенного в состоянии аффекта, является причинение вреда именно в состоянии внезапно возникшего сильного душевного волнения, вызванного действиями потерпевшего, в то время как при превышении необходимой обороны этот признак необязателен. В том случае, когда обороняющийся превысил пределы необходимой обороны в состоянии аффекта, его действия подлежат квалифицировать не по ст. 107 и 113, а по ст. 108 и 114 УК РФ.

### 3.6. Рабочая учебная программа по разделу «Основы самообороны»

#### Содержание раздела «Основы самообороны»

№ тем	Название тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Зачеты
<b>1. Приемы самообороны</b>						
1.1	Стойки и передвижения	2			2	
1.2	Страховка и само страховка (на месте и в движении)	2			2	
1.3	Удары руками и ногами	2			2	
1.4	Защита от ударов (руками и ногами)	2			2	
1.5	Обучение технике выполнения бросков	4			4	
1.6	Обучение способам защиты от удушающих и болевых приемов	4			4	

№ тем	Название тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Зачеты
1.7	Освобождение от захватов и обхватов	6			6	
1.8	Защита от угрозы оружием и обезоруживание	2			2	
1.9	Пресечение действий вооруженного противника	2			2	
1.10	Способы помощи и взаимопомощи	2			2	
КПЗ	Сдача зачета по приемам самообороны	2				2
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>			<b>30</b>	<b>2</b>

### Содержание приемов самообороны

Тема 1.1. Стойки и передвижения (практическое занятие – 2 часа).

Фронтальная, правая, левая высокие стойки. Понятие дистанции. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок.

Тема 1.2. Страховка и самостраховка (на месте и в движении) (практическое занятие – 2 часа).

Способы самостраховки при падении назад, вперед, вбок из положения сидя, стоя, при выходе на кувырок.

Тема 1.3. Удары руками и ногами (практическое занятие – 2 часа).

Удары рукой прямой, боковой, снизу, сверху кулаком, ребром ладони, основанием ладони, локтем. Удары ногой вперед, назад, вбок. Удары головой в лицо, живот.

Тема 1.4. Защита от ударов (руками и ногами) (практическое занятие – 2 часа).

Защита от ударов рукой, ногой, головой, снизу, сбоку, прямо, наотмашь – подставкой предплечья (предплечий), перемещениями.

Тема 1.5. Обучение технике выполнения бросков (практическое занятие – 4 часа). Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом ног сзади.

Тема 1.6. Обучение способам защиты от удушающих и болевых приемов (практическое занятие – 4 часа).

Защита от рычага руки внутрь, от рычага руки наружу, от загиба руки за спину, рычага руки через предплечье, от удушающих приемов спереди и сзади.

Тема 1.7. Освобождение от захватов и обхватов (практическое занятие – 6 часов).

Освобождение от обхватов корпуса с руками и без захвата рук, от захвата рук или одной руки.

Тема 1.8. Защита от угрозы оружием и обезоруживание (спереди – сзади) (практическое занятие – 2 часа).

Защита от угрозы пистолетом или автоматом спереди, сзади.

Тема 1.9. Пресечение действий вооруженного противника (практическое занятие – 2 часа).

Защита от ударов ножом или предметом сбоку, сверху, снизу, наотмашь, тычком.

Тема 1.10. Способы помощи и взаимопомощи (практическое занятие – 2 часа).

Помощь при нанесении ударов, захватах, угрозе оружием.

**Сдача зачета по приемам самообороны.** Выполнение пяти приемов в соответствии с требованиями ППФП по разделу «Самооборона».

### 3.7. Зачетные требования по разделу «Основы самообороны»

Проверка подготовленности студентов по приемам самообороны теоретически и практически осуществляется в процессе обучения, в конце семестра и учебного года, на зачете (в том числе и для студентов специальной группы, выполняющих практические приемы с меньшей быстротой и интенсивностью).

Преподаватель назначает контрольные приемы. В течение 6–7 мин проводится подготовительная часть, а также совершенствуется техника выполнения приемов самообороны. Техника вы-

полнения приемов проверяется в парах или поточно. В первом случае студенты попарно выходят и поочередно выполняют приемы. При поточной организации проверки преподаватель указывает исходное положение и последовательность выполнения приемов на точках. По команде студенты последовательно выполняют приемы на указанных точках. Очередной студент выходит на исходное положение, а выполнивший прием становится в строй. По окончании проверки преподаватель объявляет оценки за каждый прием и общую оценку каждому студенту. Приемы боя рукой и ногой при поточной проверке выполняются, как правило, на первой точке.

При проверке студент последовательно выполняет назначенные преподавателем пять приемов.

Выполнение приемов самообороны оценивается:

- «зачтено» – если выполнено пять приемов;
- «не зачтено» – если не выполнен хотя бы один прием.

При этом выполнение отдельных приемов оценивается:

- «выполнено» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения.
- «не выполнено» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

Выполнение каждого приема оценивается:

- «отлично» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;
- «хорошо» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;
- «удовлетворительно» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;
- «неудовлетворительно» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

*Проверка теоретической подготовленности студентов*

Теоретическая подготовленность студентов проверяется в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Теоретические знания проверяются методом устного или письменного опроса, написанием реферата. При проверке каждый отвечает на один вопрос.

Уровень теоретических знаний оценивается:

- «отлично» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;
- «хорошо» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;
- «удовлетворительно» – если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;
- «неудовлетворительно» – если ответ не раскрывает сущности поставленного вопроса.

### 3.8. Вопросы для зачета по разделу «Основы самообороны»

1. Основные физические качества в единоборствах и их развитие.
2. Условия сохранения и развитие равновесия.
3. Правила использования момента инерции в поединке.
4. Техника падений, кувырков и перекатов.
5. Упражнения для развития скорости удара.
6. Техника защиты.
7. Болевые точки человеческого тела.
8. Степени свободы и их использование в самообороне.
9. Принципы динамики самозащиты (по А. А. Кадочникову).
10. Анатомо-физиологические основы боевых единоборств.
11. Основы педагогического мастерства преподавателя самозащиты (принципы).
12. Понятие и значение необходимой самообороны согласно уголовному праву.
13. Условия правомерности необходимой самообороны.
14. Основы преподавания самозащиты.
15. Способы оптимизации взаимоотношений с занимающимися.
16. Принципы выполнения болевых приемов.
17. Правила освобождения от обхватов.
18. Особенности освобождения от болевых захватов.



19. Правила защиты от ударов.
20. Принципы контратаки посредством ударных движений.
21. Принцип выбивания оружия.
22. Содержание приемов самообороны для студентов.

### **3.9. Темы рефератов по ППФП и разделу «Основы самообороны»**

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности на примере своей будущей профессии).
3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Анатомо-физиологические основы выполнения приемов самообороны.
5. Прикладные виды спорта (их элементы) и их применение на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
7. Пределы необходимой самообороны.
8. Самооборона как необходимость подготовки госслужащего в экстремальных ситуациях.
9. Предупреждение травматических повреждений при занятиях по основам самообороны.
10. Техника выполнения приемов самообороны.
11. Психология и тактика уличного агрессора.
12. Медицинская помощь при ранениях.
13. Происхождение и использование холодного и самодельного оружия.
14. Основные приемы уличного боя.
15. Специфика уличной драки.
16. Психологическая и физическая подготовка уличного бойца.
17. Краткая история возникновения основных видов единоборств.

18. Методика занятий единоборствами в оздоровительной тренировке.
19. Основы самообороны человека.
20. Восточные спортивно-боевые единоборства, их применение для самозащиты.
21. Рукопашный бой как вид подготовки в преодолении кризисных ситуаций.
22. Русские спортивно-боевые искусства.
23. Меры предупреждения травматизма на занятиях спортивно-боевыми единоборствами.
24. Специальная физическая подготовка как основа индивидуальной безопасности госслужащего.
25. Меры обеспечения индивидуальной безопасности при криминальной угрозе личности в рамках действующего законодательства.