

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Анищенко Диана Николаевна

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Совершенствование координационных способностей и формирование базового навыка самообороны у девушек 15-17 лет на внеклассных занятиях по рукопашному бою

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

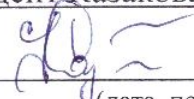
Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

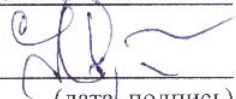
09.06.23



(дата, подпись)

Научный руководитель: зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

09.06.23

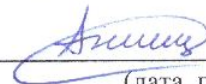


(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2023

Обучающийся Анищенко Д.Н.

09.06.23



(дата, подпись)

Оценка отлично

**Красноярск 2023**

## Содержание

Введение .....	2
1. Теоретическая часть .....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности девушек 15-17 лет.....	5
1.2. Понятие координационных способностей.....	10
1.3. Понятие о самообороне, ее сущность и значение .....	16
Глава 2. Организация и проведение эксперимента об эффективности собственной методики совершенствование координационных способностей и формирования навыка самообороны девушек 15-17 лет на внеклассных занятиях по рукопашному бою.....	19
2.1. Описание проведения опытно-экспериментальных работ.....	19
2.2. Дополнительная развивающая программа «Рукопашный бой» Физкультурно-спортивной направленности.....	23
2.3. Результаты выходного тестирования уровня развития координационных способностей и сформированности навыка самообороны у девушек 15-17 лет после проведения годового курса обучения .....	33
Выводы .....	38
Заключение .....	40
Список литературы .....	41
Приложение 1 .....	46
Приложение 2 .....	55

## Введение

*Актуальность.* В условиях современного мира, враждебно настроенного к подростку, из-за огромного количества различных молодежных субкультур и формирований, необходимость владения навыком самообороны выходит на совершенно новый уровень. А для девушек старшего подросткового возраста это тот навык, который может пригодиться однажды при обычном возвращении со школы, дополнительных занятий и прогулки, и спасти жизнь и сохранить здоровье. Совершенно не секрет, что часто жертвами нападений, грабежей и изнасилований становятся именно молодые девушки, которые не могут себя защитить. Лучшим средством самообороны принято считать перцовые, газовые баллончики или электрошокеры, но от них не будет совершенно никакого толку, если у девушки нет хотя бы минимального уровня физической подготовленности, а главное – психологической готовности вступить в бой с нападающим.

Также, сейчас совершенно на новый уровень вышло военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения – создаются новые военно-патриотические и военно-спортивные клубы и объединения, на государственном уровне развиваются такие движения как «Юнармия», «Гвардейская смена». Ребятам вовлекают в деятельность, стараются привить любовь к Родине, истории и обычаям России. А с сентября 2023 года в программу школы будет включен курс НВП, который будет входить в программу учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

В связи с вышеизложенным, напрашивается вывод, что владение собственным телом и умение себя защитить являются необходимыми навыками для современной девушки-подростка. Изучив различные данные и методики, возникла идея разработать собственную систему тренировок для

девушек 15-17 лет с целью совершенствования координационных способностей и формированию базового прикладного навыка самообороны.

*Цель работы:* разработать и апробировать систему занятий, направленную на совершенствование координационных способностей и формирование прикладного навыка самообороны девушек 15-17 лет на внеклассных занятиях по рукопашному бою.

*Задачи исследования:*

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. Разработать систему занятий, провести отбор участников исследования и входной контроль обучающихся;
3. Провести курс обучения, проанализировать результаты итогового контроля обучающихся, и на основании этого, сделать выводы об эффективности разработанной программы;

*Объект исследования:* обучающиеся МАОУ СШ №150 девушки 15-17 лет.

*Предмет:* эффективность программы по развитию координационные способности и формированию навыка самообороны девушек 15-17 лет.

*Методы проведения научных исследований:*

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Наблюдение;
- Контрольные испытания;
- Педагогические исследования;
- Статистические методы.

*Гипотеза.* Мы предполагаем, что при проведении специализированных занятий с элементами рукопашного боя и самообороны среди девушек 15-17 лет, сформируется базовый навык самообороны и улучшатся показатели координационных способностей.

*Практическая значимость* данной выпускной квалификационной работы заключается в возможности использования разработанных в ходе исследования работ в практике работы военно-спортивных и военно-патриотических клубов и объединений. Методика может использоваться с целью улучшения показателей общей физической подготовленности, в частности, для развития координационных способностей и формирования базового прикладного навыка самообороны не только у девушек, но и юношей старшего школьного возраста. А также в связи со своей простотой и не перегруженностью информацией легко воспринимается обучающимися и внедряется в образовательный процесс.

## 1. Теоретическая часть

### 1.1. Анатомо-физиологические особенности девушек 15-17 лет

В старшем школьном возрасте отмечается достижение самых высоких темпов развития физического потенциала из-за периода полового созревания. Происходит рост мышечной силы, развитие выносливости, а развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Также идет активное формирование осанки, и происходят изменения в сердечнососудистой системе. Сердце, в среднем, увеличивает свой объем на 60-70%. Повышается прочность скелета, в том числе, позвоночника и грудной клетки, а также завершается развитие ЦНС. [26]

В то же время, процесс возбуждения в старшем школьном возрасте преобладает над силой процесса торможения. Происходят изменения в психической сфере, характерны такие стремления как - стремление к неординарным поступкам, тяга к творчеству и жажда состязания. Складываются основные черты личности, и заканчивается формирование характера – самооценка становится более объективной, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодых людей этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. [16]

Физкультурное воспитание детей старшего школьного возраста в первую очередь, должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, освоение навыков здорового образа жизни, формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической

подготовленности. Кроме организованных учебных занятий в рамках основной общеобразовательной программы предмета «Физическая культура» в школе, необходимо заниматься в спортивных секциях, группа или самостоятельно не менее 2-3 раз в неделю по 1,5-2 часа каждое занятие. [19]

В средних и старших классах, как правило, обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. По возрастным особенностям их, можно отнести к двум группам: подростковый возраст – юноши 13-16 лет, девушки – 12-15 лет и юношеский возраст – юноши 17-21 год и девушки – 16-20 лет. Возрастная периодизация условна и позволяет установить лишь примерные ориентировочные границы между фазами роста. Однако, в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет ряд определенных отличий. Возрастные и анатомо-физиологические особенности организма в значительной степени определяют содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, режим занятий и нормативные требования.

Возраст 15-20 лет характеризуется поступательным развитием организма. Основными особенностями этого возраста являются расширение приспособительных возможностей организма и постепенное увеличение массы и размеров тела.

Формирование скелета, как правило, заканчивается в основном к 17-18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба, а к 16-18 годам полностью заканчивается формирование стопы. В связи с этим, в возрасте 15-16 лет особое пристальное внимание преподавателя физической культуры должно быть направлено на формирование правильной осанки и развитие стопы. Это обуславливается тем, что чем полноценнее и правильнее осанка, тем лучше условия для функционирования внутренних органов и организма в целом. [28]

Размеры сердца к возрасту 15-17 лет увеличиваются в три раза по сравнению с размерами новорожденных. Из-за быстрых темпов развития, увеличение емкости полости сердца зачастую опережает увеличение просветов сосудов, попросту говоря, сердце «не успевает» за увеличением общих размеров тела. А в возрасте 15-20 лет у 10-15% юношей и девушек отмечается относительное «малое» сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после нагрузки, что обязательно должно учитываться при планировании учебных планов и программ по физической культуре и программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. [36]

Для укрепления сердечно-сосудистой системы основное значение имеет разносторонняя физическая подготовка, систематичность занятий физическими упражнениями и строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок. Развитие физических качеств необходимо рассматривать не столько с точки зрения совершенствования двигательных способностей, а сколько с точки зрения повышения функциональных возможностей растущего организма и обеспечения нормального протекания процесса физического развития.

Также необходимо отметить, что период обучения в средних и старших классах как раз совпадает с периодом полового созревания, а в этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития обучающихся данного возраста должны определяться по данным медицинского контроля. Физиологические возможности и способности обучающихся одного возраста могут очень сильно отличаться, в связи с этим, в процессе физического воспитания как никогда важен индивидуальный подход к каждому обучающемуся. [24]

Переход к юношескому возрасту связан с дальнейшим совершенствованием высшей нервной деятельности - повышается уровень аналитико-синтетической деятельности коры большого мозга, возрастает



роль словесных сигналов, усиливается функция обобщения, уменьшается латентный период на словесный раздражитель. Усиливается внутреннее торможение, а нервные процессы, со временем, становятся более уравновешенными. Также заканчивается формирование электрической активности коры большого мозга, в возрасте 17-18 лет деятельность ее является достаточно зрелой. У юных спортсменов максимальный уровень энергетического обмена выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Так, у спортсменов 16-17 лет МПК на 50-60% выше, чем у не спортсменов. [9]

С возрастом повышается артериальное давление. Так, в 11 лет систолическое давление в покое равно 95, а в 15 лет - 109 мм рт. ст.; минимальное АД в 11 -13 лет равно 83, а в 15-16 лет - 88 мм.рт. ст. У подростков и юношей 13-16 лет иногда отмечается временное повышение систолического давления до 130- 140 мм рт. ст. что называется юношеской гипертонией [9]. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит асинхронно. В период полового созревания рост сердца нередко может опережать рост кровеносных сосудов, в результате чего, сердцу приходится преодолевать большое сопротивление со стороны относительно узких кровеносных сосудов.

При сравнении функциональных показателей мужчин и женщин обязательно учитывается различия в размерах тела. В среднем, женщины ниже ростом, чем мужчины. Даже только из-за этих различий при всех других одинаковых условиях многие функциональные показатели у женщин, в частности их работоспособность, должны отличаться от соответствующих показателей у мужчин. Максимальная произвольная сила (МПС) мышц до периода полового созревания у девочек и мальчиков в среднем одинакова, а после 12-14 лет у девочек в среднем меньше. Это относится как к силе отдельных мышечных групп, так и к общей мышечной силе, которая определяется как сумма максимальных силовых показателей основных мышечных групп. Общая мышечная сила у женщин составляет примерно 2/3

этого показателя у мужчин. Однако, в силе разных мышечных групп имеются существенные отличия. [9]

По сравнению с мужчинами у женщин относительно более слабые мышцы верхних конечностей, пояса верхних конечностей и туловища. Их МПС составляет 40-70% от МПС этих мышц у мужчин. В то же время МПС мышц нижней половины тела, включая мышцы нижних конечностей, у женщин примерно лишь на 30% меньше, чем у мужчин. Вероятно, это обусловлено эффектом бытовой тренировки мышц нижних конечностей при ходьбе, беге и т.п. Различия в силовых показателях женщин и мужчин главным образом зависят от разницы в размерах тела, а точнее, в объеме мышечной ткани. Действительно, разница в относительной мышечной силе между женщинами и мужчинами значительно меньше, чем в абсолютной. Относительная сила мышц нижней половины тела у женщин в среднем лишь на 8% меньше, чем у мужчин. Еще меньше разница в силовых показателях, когда абсолютные показатели МПС относят к весу тощей массы тела, поскольку она в наибольшей степени зависит от веса мышц. В этом случае средняя сила мышц нижней половины тела у женщин лишь на 6% меньше, чем у мужчин, а сила сгибателей и разгибателей бедра в среднем не отличается от таковой у мужчин. МПС мышц-сгибателей плеча, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> площади поперечного сечения, примерно одинакова у женщин и мужчин. Это еще раз показывает, что силовые возможности мышц одинаковых размеров (толщины) у женщин почти такие же, как и у мужчин [51].

К анаэробным энергетическим системам относятся фосфагенная (АТФ + КФ) и лактаcidная (гликолитическая) системы. Емкость их у женщин ниже, чем у мужчин, что связано, прежде всего, с меньшей мышечной массой у женщин. Сниженная емкость систем анаэробной энергопродукции определяет и более низкую анаэробную работоспособность. Среди мужчин и женщин одного возраста возможны значительные индивидуальные вариации в величинах максимального потребления кислорода (МПК). У физически

более подготовленных женщин МПК такое же, как у физически менее подготовленных мужчин. В группе не занимающихся спортом величины МПК примерно у 75% женщин совпадают с величинами МПК у 50% мужчин[7].

## 1.2. Понятие координационных способностей

Координационные способности – это способность человека быстро осваивать новые движения и успешно действовать в соответствии с требованиями быстро меняющейся конкурентной или тренировочной среды [33].

В свою очередь, Л.Р. Матвеев дает определение координационных способностей как: во-первых, способность координировать движения (координировать, подчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, возможность переставить координацию движения, при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переходе на другое действие в соответствии с требованиями изменяющихся условий. Очевидно, что вводя новый термин «координационные способности», авторы, определяя его, использовали интерпретацию понятия «ловкость» [26].

Однако Н. Бернштейн в своей книге «Ловкость и ее развитие» указал на существенное различие в рассматриваемых концепциях. Он отметил, что, действительно, ловкость проявляется в двигательных действиях, реализация которых осуществляется с необычными и неожиданными изменениями и осложнениями ситуации, требующими от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и адаптивного

переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды. Координационные способности, по мнению автора, проявляются при осуществлении каких-либо двигательных действий [3]. 7 Очевидно, что существует как минимум два подхода к определению «координационного потенциала». Таким образом, некоторые авторы рассматривают координационные способности как управленческие [6].

Другие считают, что координационные способности являются компонентом физических способностей. Итак, В.П. Попов, Ю.Г. Грузнов определяют координационные навыки как способность организма согласовывать отдельные элементы движения в одной семантической единице для решения конкретной двигательной задачи [7]. Методологической основой исследования этой проблемы стала теория многоуровневой системы построения движений Н.А. Бернштейн [4]. В соответствии с этой теорией существует пять уровней построения движений, каждый из которых связан с выполнением определенного класса двигательных действий.

Характеристики отдельных уровней приведены в книге Н.А. Агаджаняна «Биомеханика и физиология движений». По мнению автора, ни одно движение не обслуживается одним только ведущим уровнем строительства во всех его деталях координации. Каждый из технических аспектов и деталей сложного движения, выполняемого рано или поздно, оказывается среди более низких уровней такой афферентации, которая наиболее адекватна этой детали по качеству их сенсорных коррекций.

Таким образом, постепенно, в результате ряда последовательных переключений и прыжков, формируется сложная многоуровневая структура, возглавляемая ведущим уровнем, адекватным семантической структуре двигательного акта и реализующая только самые основные, решающие в семантическое уважение к исправлению. Очень ценным для определения сущности координационных способностей, на наш взгляд, является

утверждение Н.А. Агаджаняна о том, что движения каждого уровня обеспечивают определенные свойства организма человека. То есть ключевым понятием при определении механизма координации следует считать не класс двигательных проблем, а свойства организма, обеспечивающие их решение. Исходя из вышеизложенного, он представляется целесообразным и отражает сущность явления следующего определения «координационная способность».

Координационная способность - совокупность свойств организма человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач различной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и определяющих успешность двигательных контрольных действий. Говоря о критериях оценки координационных способностей, следует иметь в виду, что некоторые из них характеризуются явными (абсолютными), а другие - скрытыми или скрытными (относительными, частичными) показателями координационных способностей. Абсолютные показатели характеризуют уровень развития координационных способностей без учета скорости, мощности, скоростно-силовых возможностей личности. Относительные или частичные показатели позволяют судить о проявлении координационных способностей с этими возможностями. Координационные способности - это очень сложная сущность (система), имеющая несколько уровней, и, следовательно, большое разнообразие видов, которые играют разные роли в общей координации действий целостности человека, сказал Т.Ю. Круцевич [24].

Следует различать абсолютные (явные) и относительные (скрытые, скрытые) показатели двигательных способностей. Абсолютные показатели характеризуют уровень развития определенных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга. Относительные показатели позволяют судить о появлении двигательных способностей с учетом этого явления.

Абсолютные (явные) показатели включают скорость бега, длину прыжка, поднятый вес, пройденную дистанцию и т. д.

Относительными (скрытыми) показателями способностей являются, например, показатели силы человека относительно его веса, выносливости при беге на длинные дистанции с учетом скорости, показатели координационных способностей по отношению к скорости или скоростносиловым возможностям конкретный человек.

Абсолютных и относительных показателей двигательных способностей достаточно много. Учителя физкультуры должны знать, каковы абсолютные и относительные показатели физических способностей детей и юных спортсменов. Это поможет им определить явные и скрытые двигательные возможности при подготовке своих учеников, увидеть, что недоразвито - координационные или условные способности, и в соответствии с этим реализовать и скорректировать ход учебного процесса.

Абрамов М.С. считает, что вышеперечисленные способности могут быть представлены как потенциально существующие, т.е., перед началом любой двигательной активности (их можно назвать потенциально существующими способностями), и как проявляются в реальности, в начале и во время выполнения этой деятельности (действительные двигательные функции). способностей). В связи с этим проверочные тесты всегда дают информацию о степени развития реальных физических способностей человека. Чтобы получить представление о потенциальных способностях на основе тестов, необходимо отслеживать динамику показателей реальных способностей в течение нескольких лет. Если ученик всегда занимает высокое положение в своем классе или прогрессирует заметно впереди своих сверстников во время обучения, это признак высокого потенциала.

В.И. Лях отмечает, что с определенной степенью условности можно говорить об элементарных и сложных двигательных способностях. Он

убежден, что основные координационные способности заключаются в беге или установлении статического равновесия, скорости реакции в простых терминах, гибкости в различных суставах и т. д., а также в 10 более сложных координационных способностях в боевых искусствах и спорте, отзывчивости или ориентации в сложные условия, выносливость в долгосрочной перспективе.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на основе общего подхода к физическому воспитанию разработать конкретные пути и средства улучшения соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной активности человек. Отсюда вытекает необходимость классификации координационных способностей [18].

Что касается детского спорта, то наиболее важными, основными координационными способностями человека в управлении двигательными действиями являются следующие:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность [6].

- Способность реагировать – это способность быстро и точно начать движение по определенному сигналу. Различают зрительно-моторные реакции и слухо-моторные реакции. Критерием оценки является время отклика на различные сигналы. Например, начните со свистка, флага или сигнала, поданного голосом.

Способность балансировать поддерживает устойчивость Тепа с точки зрения различных движений и поз. Есть статическое и динамическое равновесие. Первым применили так называемые упражнения на «равновесие», то есть движение и осанку в условиях, которые затрудняют поддержание равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды 11 равновесия на одной или двух ногах с движением вперед или шагом, бегом, прыжками, различными видами лазания и т. д. [31]. Второй способ основан на выборочном улучшении анализов, обеспечивающих сохранение баланса. Для улучшения вестибулярной функции следует использовать упражнения с прямолинейным и угловым ускорениями. Например, сальто вперед, крен в сторону (колесо). Ориентационная способность - это способность определять и изменять положение тела в пространстве и времени, особенно с учетом меняющейся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатических прыжков, вольных упражнений по гимнастике и так далее. Способность различать - это способность достигать высокой точности и эффективности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, метательное кольцо с разными точками и ритмические способности при метании. Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательных действий. Ритмическая природа тела позволяет максимально эффективно выполнять каждое двигательное действие с относительно небольшими начинками. Например, выполняя бесплатные упражнения под музыку [25]. В результате исследований были выявлены следующие виды и показатели координационных способностей: специальные, специфические и общие.

Специальные координационные способности психофизиологических механизмов принадлежат к однородным группам целенаправленных двигательных действий, организуются с возрастающей сложностью.



За последние 25 лет ученые, используя различные методы и методы исследования (опрос, опрос, наблюдение, эксперимент, анализ соревновательной деятельности, математические методы и т.д.), предприняли ряд попыток выделить наиболее важные виды спорта координационные способности, во многом определяющие успехи в конкретной спортивной дисциплине.

### 1.3. Понятие о самообороне, ее сущность и значение

Под самообороной в широком смысле понимается исторически сложившееся явление, направленное на сохранение жизни вообще. В данном аспекте самооборона связана с такими понятиями, как самосохранение, эволюция, выживание, естествознание, и поэтому является естественной, но хаотичной и чаще бессистемной. В узком смысле данное понятие, как правило, применяется для обозначения процесса противодействия человека (обороняющегося) человеку (нападающему), который намеревается либо уже совершает действия по причинению ущерба жизни и здоровью обороняющегося. [54] В то же время данное понятие может расширяться до общественной самообороны, обороны государства и сужаться до психических процессов личности по противодействию негативным факторам, которые нередко исходят от самой личности. Поэтому самооборона связана с такими науками и сферами знаний, как анатомия, физиология, психология, социология, политология, право, безопасность жизнедеятельности, национальная безопасность, охрана труда и др. Ввиду разнообразия форм нападения и угрожающих факторов субъектом нападения может быть не только человек или группа людей, человеку может понадобиться защита от животных, явлений, процессов. Защита человека от нападения другого человека является исходной точкой и основополагающей

в познании основ самообороны. [54] В данном случае самооборона носит конкретный характер и позволяет определить комплекс мер по противодействию, выраженный в практических знаниях, умениях и навыках, которые формируются заблаговременно, до начала угрозы и нападения. В этом виде самооборона отличается целенаправленностью и систематичностью, что позволяет быстрее понять ее логику, освоить и присвоить ее в качестве личного опыта с возможностью применения в жизни. На этой основе в нашей стране сложился и возник российский вид спорта самбо, означающий самооборону без оружия, а также армейский рукопашный бой как профессионально-прикладной вид спорта. Не все люди целенаправленно, систематически осваивают умения и навыки единоборств, не каждый способен быть спортсменом-бойцом, но каждый человек может взять для себя немного полезной информации из всего многообразия различных способов самообороны, и, может быть, она ему когда-нибудь пригодится и даже спасет жизнь. Данное пособие содержит основы знаний, краткий и минимальный теоретический курс самообороны, который, по нашему мнению, должен освоить каждый человек, учитывая объективную реальность современной жизни. В то же время данные рекомендации не являются абсолютным противоядием от нападения и панацеей от всех угроз, потому что в итоге самым важным является то, способен ли и сможет ли вообще человек применить для самообороны от реального нападения подготовленные заранее меры. [2] В пособии мы придерживаемся следующей формулировки понятия «самооборона»: самооборона — это целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства. Основой самообороны является законность ответных действий, рукопашной схватки. Таким образом, самооборона представляет собой сложный социальный и гражданско-правовой процесс, который в той или иной мере должен познать каждый человек. Возможность

защитить себя зависит от многих условий, факторов, характера угроз, и одним из главных факторов является личность самого обороняющегося. Предварительная подготовка, занятия рукопашным боем, готовность, индивидуальные и морально-волевые качества, знания человека позволяют повысить эффективность самообороны. Известны ситуации хищника и жертвы, когда, казалось бы, исход предрешен, но нестандартные и решительные действия потенциальной жертвы позволяют ей не только избежать этой участи, но и оказать нападающему значительное сопротивление, а иногда и ущерб, несовместимый с жизнью. Специалисты в области самообороны единогласны во мнении о том, что вера в себя и желание обороняться — ключ к успеху в самозащите. [2]

## **Глава 2. Организация и проведение эксперимента об эффективности собственной методики совершенствование координационных способностей и формирования навыка самообороны девушек 15-17 лет на внеклассных занятиях по рукопашному бою**

### 2.1. Описание проведения опытно-экспериментальных работ

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что при проведении специализированных занятий с элементами рукопашного боя и самообороны среди девушек 15-17 лет, сформируется базовый навык самообороны и улучшатся показатели координационных способностей.

Методы исследования. В исследовании применялся комплекс исследовательских методов, отвечающий и соответствующий целям, задачам и предмету данного исследования.

В работе были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и документации;
2. Наблюдение;
3. Контрольные испытания;
4. Педагогические исследования;
5. Статистические методы.

Ход исследования.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №150 им.В.С. Молокова с 1 сентября 2022г по 31 мая 2023г. Первой и основной задачей был подбор экспериментальной группы. Проводился он в добровольном порядке, т.е. по желанию обучающихся 9-11 классов МАОУ СШ №150, г.Красноярск. Принять участие вызвалось 12 девушек, после первого вводного занятия мы определились со временем и местом проведения тренировок – вторник и суббота с 18:00 до 19:30 по два академического часа каждое в борцовском зале данной школы.

Входной контроль проводился по двум показателям – степень развития координационных способностей и уровень сформированности навыка самообороны. Для оценивания первого показателя, нами, на основе методической литературы, было выбрано пять упражнений, позволяющих оценить координационные способности обучающихся, и создана система нормативов, отвечающая оценкам «неудовлетворительно» («2»), «удовлетворительно» («3»), «хорошо» («4») и «отлично» (5»). Данные нормативы представлены в таблице 1.

Таблица 1. Тесты для оценивания координационных способностей девушек 15-17 лет.

Название теста	«2»	«3»	«4»	«5»
«3 кувырка вперед», сек	> 6,6	6,5-6,0	5,9-5,6	5,5-5,3
Челночный бег 4*9, сек	>10,8	10,8	10,1	9,7
Прыжки через скакалку за 30сек, кол-во раз	<60	60	70	75
Уклон от теннисного мяча, летящего в голову, кол-во из 10 бросков	5 и <	6	7-8	9-10
Метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м, кол-во попаданий из 5 попыток	2 и <	3	4	5

Контроль сформированности навыка самообороны проводился на основе правил МФРБ проведения соревнований в разделе «демонстрация техники». Во время проведения испытаний мы столкнулись с такой сложностью, что девушки абсолютно не владеют навыком самостраховки и

страховки противники при броске. В связи с этим, был составлен и использован один билет, с базовой и самой простой техникой, позволяющий уменьшить риск травматизма. Девушки подряд выполняли следующие приемы:

1. Защита от прямого удара рукой в голову;
2. Защита от кругового удара ногой в туловище;
3. Освобождение от захвата за отворот куртки двумя руками спереди;
4. Освобождение от захвата за запястье одной рукой спереди;
5. Освобождение от захвата за одноименное плечо одной рукой сзади.

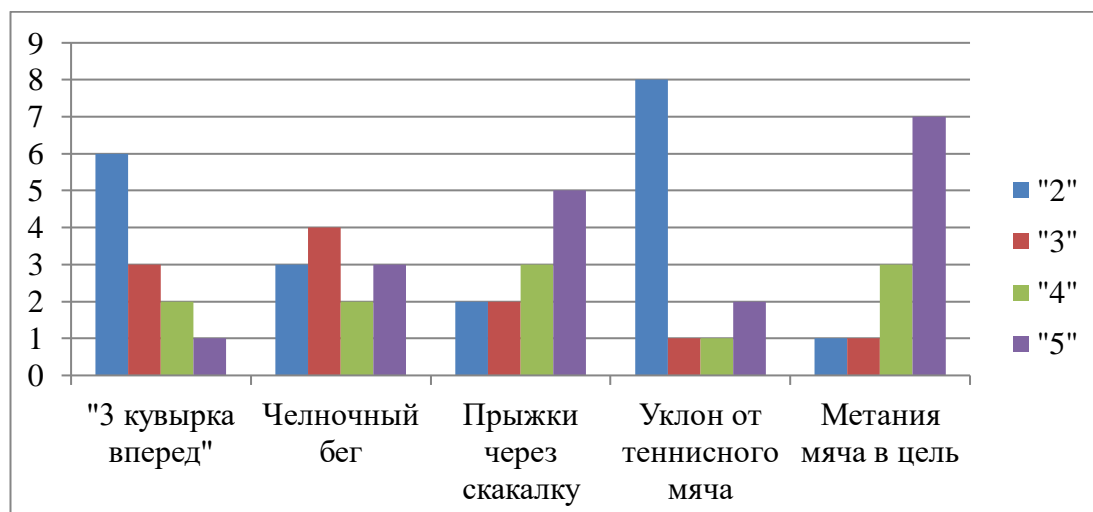
Система проведения испытаний выглядела следующим образом: одна девушка (выполняющая прием) разворачивается спиной к ассистенту (инструктор). Ассистент по очереди выполняет атаковую технику, указанную в билетах приемов. По команде рефери «К бою готовьсь!» выполняющий встает в боевую стойку, по команде рефери «Приём!» - выполняющий разворачивается к ассистенту и начинает выполнять защитную технику. Оценка происходит путём вычитания (0.5, 1, 2, очков/баллов) из условных 10 очков/баллов за идеально выполненный прием, либо ставят (0 очков/баллов), согласно критериям эффективности выполнения защитного действия (Таблица №2).

Результаты вводного контроля показали довольно низкий уровень подготовки. Уровень развития координационных способностей девушек 15-17 лет был оценен на средний балл 3,28 (подробная информация в диаграмме 1) , а уровень сформированности неудовлетворителен – ни одна из испытуемых не прошла минимальный порог на оценку «зачет» 80 баллов. Девушки показали полное отсутствие владения навыком падений вперед, назад, влево, вправо, самостраховок и страховки партнера при выполнении атакующих и защитных действий.

Таблица 2. Критерии эффективности выполнения защитного действия.

Критерии эффективности выполнения защитного действия:	
Оценка	Ошибки
Самооборона неэффективна (оценивается «0» баллов)	0.а - удар ножом или палкой достиг тела спортсмена
	0.б - ствол пистолета пересёк линию тела
	0.в - противник не обезоружен
	0.г - несоответствие атаки заданию
Грубая ошибка (вычитается 2 балла)	2.а - защищающийся боец остался в положении «лёжа» после завершения приёма
	2.б - по окончании приёма оружие осталось на ковре
	2.в - боец пропускает удар нападающего в голову
	2.г - неправильный захват лезвия ножа
	2.д - превышение пределов самообороны
Средняя ошибка (вычитается 1 балл)	1.а - прием выполняется с остановками
	1.б - боец не выполнил сопровождение
	1.в - ассистент атакует медленно
	1.г - боец пропускает удар нападающего в туловище
	1.д - в случае необходимости боец не проводит отвлекающих ударов и действий
	1.е - приём выполняется с падением
Мелкая ошибка (вычитается 0,5 балла)	0.5.а - отсутствие команд при сопровождении
	0.5.б - незначительные нарушения в правильности выполнения технических действий
	0.5.в - нарушение реальности исполнения защитно-контратакующих действий
	0.5.г - выполнение приема с частичной потерей равновесия, с опорой на тело противника или касанием ковра третьей точкой

Рисунок 1. Результаты входного контроля уровня развития координационных способностей девушек 15-17 лет (оценивание по пятибалльной системе)



2.2. Дополнительная развивающая программа «Рукопашный бой»  
Физкультурно-спортивной направленности  
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» ознакомительного уровня разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

- Устава МАОУ СШ №150 им.В.С.Молокова;

- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МАОУ СШ №150 им.В.С.Молокова.

При разработке данной программы была использована Типовая примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех



видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности. Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке девушек 15-17 лет. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Введение в спортивные единоборства.

Задачи программы:

*Обучающие*

формировать интерес к занятиям спортом;

способствовать овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

ознакомить с основами РБ – техникой страховки, ударов, бросков,— а также правилами соревнований;

ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены.

#### *Развивающие*

развивать и совершенствовать общие физические качества.

#### *Воспитательные*

формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем;

способствовать выбору специализации в дальнейшем занятии спортом  
способствовать социализации детей и подростков.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Из них		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Что такое рукопашный бой	1	1		Опрос
1.2	Развитие рукопашного боя в России	2	2		Опрос
1.3	Основы ЗОЖ и адекватного распределения нагрузки во время	1	1		Опрос

	занятий. Возрастная физиология девушек 15-17 лет.				
1.4	Правовой аспект использования навыка самообороны в РФ	2	2		Опрос
2	ОФП	34			
2.1	Развитие всех физических качеств	10		10	Наблюдение
2.2	Упражнения на развитие координационных способностей	8		8	Наблюдение
2.3	Силовые упражнения	8		8	Наблюдение
2.4	Упражнения на гибкость	8		8	Наблюдение
3	СФП	34			
3.1	Кувырки вперед назад	8		8	Наблюдение
3.2	Самостраховка а кувырком через правое/левое плечо	8		8	Наблюдение
3.3	Падение вперед, назад, на левый/правый бок	8		8	Наблюдение
3.4	Комбинации акробатических упражнений	10		10	Наблюдение
4	Техника самозащиты	68			
4.1	Техника безопасности при	6		6	Наблюдение

	работе с партнером. Техника передвижений				
4.2	Техника выполнения ударов руками: прямого, бокового, снизу.	6		6	Наблюдение
4.3	Техника выполнения ударов ногами: прямого, бокового, кругового, назад.	6		6	Наблюдение
4.4	Техника осуществления захватов	6		6	Наблюдение
4.5	Техника выполнения защитной техники от изученных ударов руками	6		6	Наблюдение
4.6	Техника выполнения защитной техники от изученных ударов ногами	6		6	Наблюдение
4.7	Техника осуществления освобождения от изученных захватов	5		5	Наблюдение
4.8	Техника выполнения защитных действий от ударов и угроз ножом	5		5	Наблюдение

4.9	Техника выполнения защитных действий от угроз пистолетом	5		5	Наблюдение
4.10	Техника выполнения защитных действий от ударов короткой палкой	5		5	Наблюдение
4.11	Техника выполнения защитных действий от ударов длиной палкой	5		5	Наблюдение
4.12	Отработка техники выполнения всех изученных защитных действий по билетам 1-6 согласно правилам МФРБ 2020г.	7		7	Наблюдение
5	Сдача контрольных нормативов	2			Промежуточная аттестация
5.1	Координационные способности	1		1	Зачет
5.2	Техника самозащиты	1		1	Зачет
ИТОГО		144			

## Содержание программы

### 1. Теория

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России. История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Основы ЗОЖ и адекватного распределения нагрузки во время занятий. Возрастная физиология девушек 15-17 лет. Что такое ЗОЖ. Понятие «здоровье». Сенситивные периоды развития координационных способностей. Физиология девушек 15-17 лет. Распределение нагрузки во время занятий физической подготовкой. ЧСС. Давление. ПП при перегрузке.

Правовой аспект самообороны в РФ. УК РФ Статья 37. Необходимая оборона. Понятие угроза, посягательство. Превышение рамок допустимой обороны. Ответственность за превышение рамок допустимой обороны.

## 2. Практическая подготовка.

ОФП: Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. -ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра, прямые ноги вперед, стопы в сторону, скручивание правым боком левым боком; - упражнения для развития брюшного пресса и спины;

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;

- упражнения на развитие координационных способностей.

СФП: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с помощью специально-подготовительных упражнений

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках;

- акробатические упражнения;

Техника самозащиты:

- техника безопасности при работе с партнером;
- техника передвижений;
- техника выполнения ударов руками: прямого, бокового, снизу;
- техника выполнения ударов ногами: прямого, бокового, кругового, назад;
- техника осуществления захватов;
- техника выполнения защитной техники от изученных ударов руками;
- техника выполнения защитной техники от изученных ударов ногами;
- техника осуществления освобождения от изученных захватов;
- техника выполнения защитных действий от ударов и угроз ножом;
- техника выполнения защитных действий от угроз пистолетом;
- техника выполнения защитных действий от ударов короткой палкой;
- техника выполнения защитных действий от ударов длиной палкой;
- отработка техники выполнения всех изученных защитных действий по билетам 1-6 согласно правилам МФРБ 2020г.

Подвижные игры. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки".

#### Организационно-педагогические условия

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет 15-17 лет.

В группу принимаются все желающие-девушки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.



Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 1 год.

Форма обучения – очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые, наполняемость группы - 12 человек;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.;

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП).

В начале учебного года больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовке. Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице.

Режим занятий. Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведётся в течение всего календарного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 144 часа, по 4 академических часа в неделю.

### 2.3. Результаты выходного тестирования уровня развития координационных способностей и сформированности навыка самообороны у девушек 15-17 лет после проведения годового курса обучения

Занятия с девушками проводили с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года. На крайних занятиях в учебном году был проведен итоговый контроль. 27 мая 2023 года девушки сдали нормативы, показывающие уровень развития их координационных способностей. А 30 мая прошел зачет по сформированности навыка самообороны в форме соревнований.

Зачет по координационным способностям сдавался в той же форме, что и в начале учебного года и результаты обрабатывались соответствии с таблицей 1, представленной в данной работе. Результаты сдачи нормативов в соответствие с оценкой представлены на диаграмме 2.

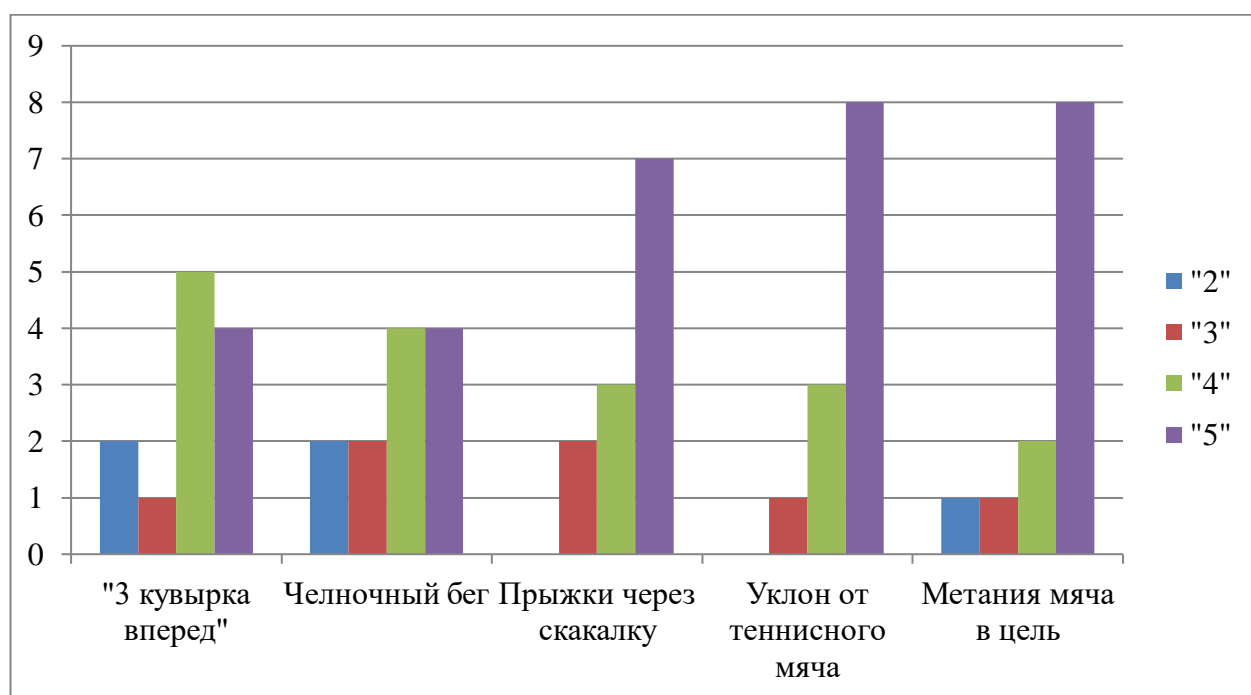


Рисунок 2. Результаты выходного контроля уровня развития координационных способностей девушек 15-17 лет (по пятибалльной системе оценивания)

Выходной контроль сформированности навыка самообороны проходил закрытым методом в соревновательном порядке. Перед началом выполнения упражнений, девушка-выполняющая прием, вытягивала билет, отдавала его рефери и в соответствии с правилами соревнований в разделе «демонстрация техники» выполняла приемы, представленные в билете. Каждый прием так же, как и во входном контроле, оценивался по 10-бальной системе тремя судьями по таблице 2, представленной выше в данной работе.

Девушкам было подготовлено 6 билетов в соответствии с правилами МФРБ 2020 года. Билеты представлены ниже:

#### Билет №1

1. Защита от удара рукой в голову прямо.
2. Защита от кругового удара ногой в туловище.
3. Защита от удара ножом снизу.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор в спину.
5. Освобождение от захвата одежды на груди одной рукой.

#### Билет №2

1. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
2. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор в грудь.
3. Защита от удара ножом сверху.
4. Защита от прямого удара ногой в туловище.
5. Защита от удара рукой в голову сбоку.

#### Билет №3

1. Защита от угрозы лезвием ножа, прижатого к разноимённой сонной артерии спереди.

2. Защита от удара палкой по голове сбоку.
3. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади в голову.
4. Защита от кругового удара ногой в голову.
5. Освобождение от захвата запястья разноимённой руки спереди.

Билет №4

1. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди в голову.
2. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
3. Защита от удара рукой в туловище снизу.
4. Защита от прямого удара ногой в туловище.
5. Защита от удара ножом наотмашь.

Билет №5

1. Освобождение от захвата плеча разноимённой рукой сзади.
2. Защита от удара ножом прямо в грудь.
3. Защита от кругового удара ногой в туловище сбоку.
4. Защита от удара палкой по голове сверху.
5. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади в голову.

Билет №6

1. Защита от бокового удара ногой в туловище.
2. Защита от удара рукой сверху.
3. Освобождение от захвата одежды на груди.
4. Защита от удара ножом в грудь прямо.

## 5. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади, в туловище.

Итоговый контроль показал, рост уровня координационных способностей на 0,94 единицы по сравнению с вводным контролем. Со средней оценки 3,28 в начале года до средней оценки 4,22 в конце учебного года. Сравнительная диаграмма представлена ниже.

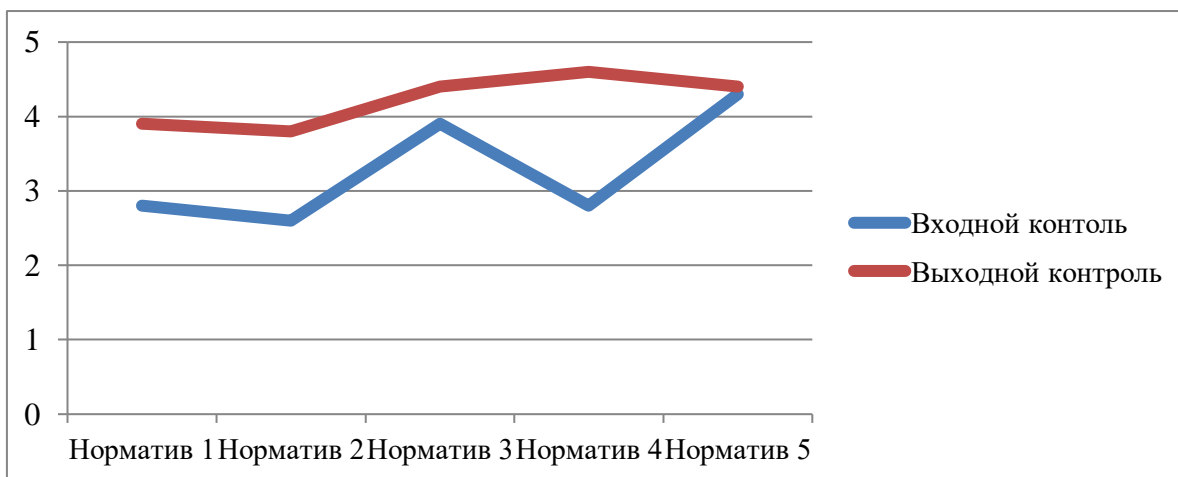


Рисунок 3. Сравнение входного и выходного контроля координационных способностей (в условных единицах)

Что касается результатов освоение навыка самообороны, девушки показали очень высокий результат для первого года обучения. Оценку «зачет» получили в участницы, преодолев порог в 80 баллов из 150. Более того, средний балл выполнения равен 107,6 с учетом округления, минимальны результат – 86 баллов. Максимальный результат 127 баллов, что соответствует требованиям к присвоению черного пояса по рукопашному бою и званию «Мастер спорта России» по рукопашному бою. По сравнению с вводным контролем, навык самообороны сформирован на 100%. Результаты представлены в диаграмме 4.

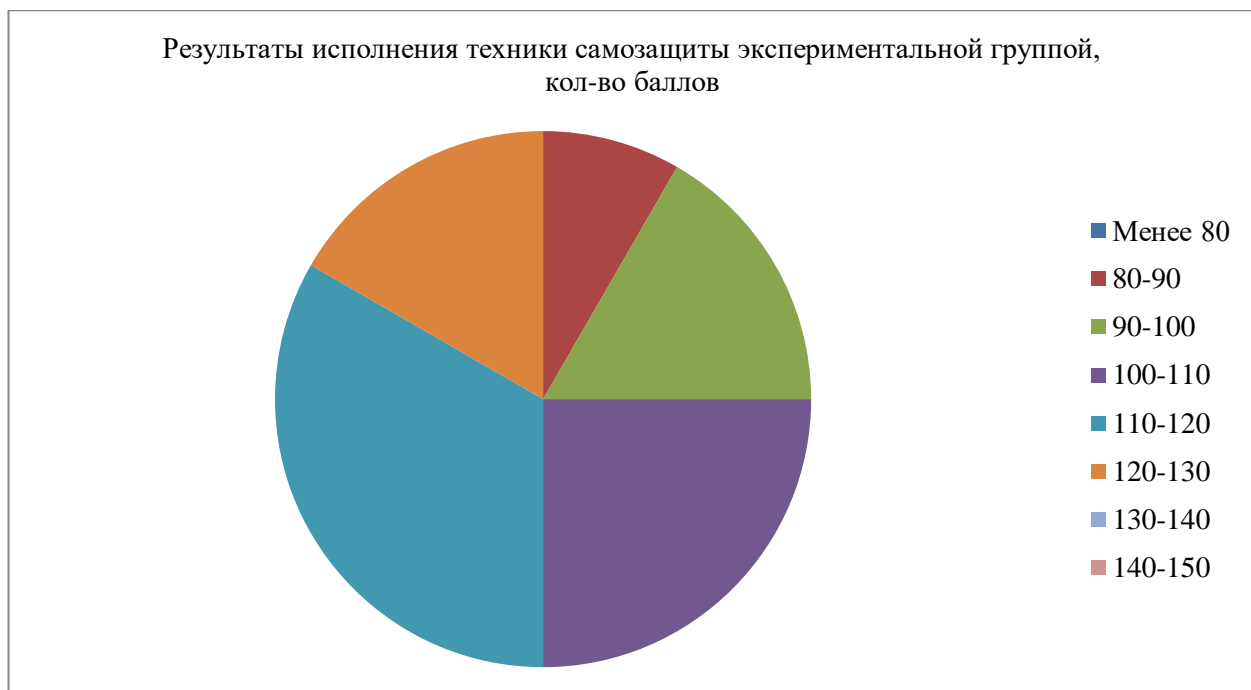


Рисунок 4. Результаты выходного контроля уровня сформированности навыка самообороны девушек 15-17 лет (в баллах из 150 баллов)

## Выводы

1. Изучение различной методической литературы показало что, рукопашный бой является активно развивающимся видом спорта, изучение которого ведется в довольно серьезных масштабах. Но большинство представленных научных трудов направлены на различные аспекты физической, технической и тактико-психологической подготовки юношей. Источников же связанных с подготовкой девушек, особенно обучению технике самообороны и самозащиты настолько мало, что руководствоваться ими в работе просто не представляется возможным.

2. Была разработана система занятий, состоящая из 144 часов и двух блоков подготовки – ОФП/СФП и самооборона. Отобрано 12 девушек-добровольцев в возрасте 15-17 лет, желающих научиться защищать себя и улучшить свою физическую форму. Проведен входной контроль обучающихся, который показал низкий уровень развития координационных, в среднем равный оценке 3,28 баллов по пятибалльной системе и полное отсутствие навыка самообороны у девушек, все испытуемые получили оценку «не зачет» (набрано менее 80 баллов за исполнение техники самозащиты из 150 баллов). Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №150 им. В.С.Молокова 01.09.2022-21.05.2023гг по два занятия в неделю.

3. В среднем, по всем показателя координационных способностей результат улучшился со средней оценки 3,28 до 4,22, т.е. на 0,94 единицы. Показатель сформированности навыка самообороны улучшен на 100%. Все испытуемые набрали более 80 баллов из 150. Один человек выполнил приемы самозащиты на 86 баллов, 2 человека – 92 и 96 баллов соответственно, 3 человека – 102, 205 и 108 баллов, 4 человека выполнили приемы в диапазоне 110-120 баллов (111,113,113 и 119 баллов) и два человека показали очень высокий результат, в диапазоне 120-130 баллов. Одна девушка набрала 121 балл, что соответствует уровню коричневого пояса и разряду «Кандидат в мастера спорта России» по рукопашному бою в

международной поясной системе. И одна девушка набрала 127 баллов, что является нормативом для присвоения черного пояса по рукопашному бою и необходимым порогом для соответствия званию «Мастер спорта России».



## Заключение

В связи с вышеперечисленным, считаем, что гипотеза полностью доказана. Разработанная годовая методика обучения показала себя как эффективная и полноценная система подготовки, направленная на совершенствование координационных способностей и формирование навыка самообороны у девушек 15-17 лет. На наш взгляд, если добавить к данной программе блоки, направленные на совершенствование остальных физических качеств – таких как сила, выносливость, быстрота и гибкость, из годовой программы подготовки может получиться полноценный комплекс для подготовки не только девушек старшего школьного возраста, но и для подготовки спортсменов к соревнования по рукопашному бою в разделе «демонстрация техники».

## Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: Советский спорт 2004 - 120с.
2. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988 – 22с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 64с.
4. Архипова И.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. Пособие. Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. – 154с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
6. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.; ЛГОУ, 1999. – 202с.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. — М.: Медицина, 1991. – 288с.
9. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1968. – 234с.
10. Благуш П.К. О теории тестирования двигательных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1982. – 336с.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192с.
12. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987. – 143с.

13. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128с.
14. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331с.
15. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176с.
16. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. — Кишинев: Штининца, 1989. — 107с.
17. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. — М.: Физкультура и спорт, 1992. — 156с.
18. Вилькин А.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 172с.
19. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986. — 256с.
20. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. — Краснояр. гос. ун-т. — Красноярск, 2004 — 150с.
21. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 138с.
22. Донской А.А. Законы движений в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 175с.
23. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 184с.
24. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - М.: Академия, 2001. — 210с.

25. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 152с.
26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200с.
27. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. — М.: «ИНСАН», 2005. — 367с.
28. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 32с.
29. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, сознание. — М.: Мысль, 1980. — 38с.
30. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 359с.
31. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М.. 1992. — 191с.
32. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.- 272с.
33. Лях В.М. Координационные способности школьников. — Минск, Полымя, 1989. — 159с.
34. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Физическая культура, 2005. — 544с.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 464с.
36. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. — М.: СортАкдемПресс, Физкультура и спорт, 2006. — 312с.
37. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ.ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998. — 496с.
38. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Мы, наши дети и внуки. — Москва, «Лист», 1997. — 352с.

39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003 – 864с.
40. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
41. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. – 278с.
42. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 284с.
43. Правила Международных соревнований и турниров по рукопашному бою, Москва, 2020г. – 48с.
44. Программа по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений (последнее издание). – 53с.
45. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие для вузов. — М.: Высшая школа, 1985. – 135с.
46. Сидоров Л.К. Реализация потребности в движении детей и школьников в системе непрерывного физкультурного образования: концепции, условия, структура: Монография. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. – 84с.
47. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. – М.: 1997 – 478с.
48. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Ч. 1, 2. – 543с.
49. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. – 286с.

50. Теория и методика физической культуры / Под ред. В.М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988. — 220с.
51. Теория спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа, 1987. — 422с.
52. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 463с.
53. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 206с.
54. "Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 28.04.2023), ст.37.
55. Уроки физической культуры и IX-X классах средней школы/ Под ред. Г.П. Богданова— М.: Просвещение, 1987. — 187с.
56. Фарфель В. В. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208с.
57. Филин В.Н. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 127с.
58. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Издательский центр «Академия», 2001. — 480с.
59. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М., 2001 — 40с.
60. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 - 176с.

### Конспект учебного занятия

Тема урока: развитие координационных способностей

Цели деятельности учителя: совершенствование координационных способностей

Тип урока: совершенствование

Метапредметные (МПР): определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Познавательные УУД: определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД: уметь слушать и выполнять организующие команды; приобрести умения организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.

Личностные УУД: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Место проведения: спортивный зал.

Материально-технической, методическое, информационное обеспечение образовательной деятельности: гимнастический козёл, мостик.

Занятие составлялось с расчетом, что 2 академических часа это 80 минут занятия, из расчета один час 40 минут, 10 минут в середине занятия перемена.

Этапы образовательного процесса, Содержание	Дозировка	Виды деятельности	Планируемые результаты	Формы организации учебного занятия
			Предметные Личностные Метапредметные(Р,П, К)	
<p><b>Подготовительный</b> Построение На место построение становись! Равняйся! Смирно!</p>	<p><b>12-15мин.</b> 1 минута</p>	<p>Выполняют строевую команду и соблюдают дисциплину</p>	<p><b>Предметные</b> :выполнять строевые упражнения <b>Личностные</b> Умение соблюдать дисциплину, проявлять упорство в достижении поставленной цели <b>Регулятивные.</b> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.</p>	<p>Фронтальная ,групповая</p>
<p>Проверить готовность обучающихся к занятию. Напомнить о ТБ</p> <p>1. Каждый ученик должен перед началом урока прослушать инструктаж по ТБ, только после этого он может быть допущен к</p>	<p>1 минута</p>	<p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. Проверяют готовность к уроку. Соблюдают</p>	<p><b>Предметные</b> : Определять цель и тему урока на основе проблемно ситуации. <b>Познавательные:</b> Анализировать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения <b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие с учителем и сверстниками.</p>	<p>фронтальная</p>



<p>уроку.</p> <p>2. Запрещено покидать спортивный зал или спортивную площадку без разрешения учителя.</p> <p>3. Запрещено самостоятельно выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.</p> <p>4. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном</p>		<p>правила поведения на занятии физической культуры. Самостоятельно формулируют тему и цель урока</p> <p>Слушают технику безопасности</p>		
---	--	---	--	--

<p>расстоянии от соседа и т.д.).</p> <p>5. При выполнении заданий (бег, прыжки и т.д.) минимизировать столкновения и падения (соблюдать дистанцию, не останавливаться резко, не менять траекторию и т.п.).</p> <p>6. При ухудшении состояния или получения травмы, прекратить выполнение задания и обратиться к учителю.</p>				
<p>Строчные упражнения: Повороты: направо! Налево! Кругом!</p>	<p>30 сек 30 сек 30 сек 30 сек</p>	<p>Слушают методические указания учителя и</p>	<p><b>Предметные :</b> Различать и выполнять строевые команды. <b>Регулятивные :</b> Определять совместно с педагогом и</p>	



<p>,на внешнем своде стопы марш! 7.на внутреннем своде стопы марш! быстрой ходьбой марш! Бегом марш! Через центр зала : 1.С высоким подниманием бедра 2.С захлестом голени 3.На прямых ногах 4.Престовным левым боком 5.Престовным правым боком 6.Престовные два левым два правым Быстрой ходьбой марш! Ходьбой марш! Самостоятельно проделать</p>				
--	--	--	--	--

упражнения на восстановление дыхания !				
<b>Основная часть</b>	60 минут			
<b>Игра в баскетбол</b>  <b>Круговая тренировка на развитие координационных способностей:</b> <b>1 Упражнение на координационной лестнице.</b> Прыжки наружу и внутрь. Прыжки на одной ноге. Прыжки с ударами руками Прыжки с ударами ногами <b>2</b> Броски двумя мячами о стену. <b>3</b> “Берпи” Из упора присед переходим в упор, стоя на руках затем их	15 минут  45 минут	Дополнительная разминка  вспоминают цель (учебную задачу);	<b>Предметных.</b> : развивать координационные способности: прыгучесть, ловкость, внимание <b>Личностные</b> : Развивать самостоятельность в выполнении упражнения. интерес к занятиям физ. культурой Умение проявлять упорство в достижении поставленной цели. <b>Коммуникативные:</b> Анализировать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения <b>Познавательные:</b> Анализировать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	

<p>этого положения встать подпрыгнуть и вернуться в упор присед.</p> <p><b>4</b> “Ласточка” палка вверху.</p> <p><b>5</b> Выпады с бодибаром.</p> <p><b>6</b> Прыжки на скакалке.</p> <p><b>7</b> Уклон от теннисного мяча, летающего в голову.</p> <p><b>8</b> Бросок теннисного мяча в цель</p> <p><b>9</b> Работа с тренажером «точный удар»</p> <p><b>Всего 6 кругов, учащиеся делают упражнения в течение 1 минуты отдых между переходами 30 секунд. Отдых по завершению круга 1 минута.</b></p>				
---	--	--	--	--

<p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p>- В одну шеренгу становись!</p> <p>-Ребята, чем мы с вами занимались сегодня на уроке?</p> <p>- Сравните цель на уроке и результат.</p> <p>- Что сделали для того чтобы достичь цель? (работали по плану)</p> <p>Если у вас все получилось сделайте шаг вперед, получилось но есть сомнения останьтесь на месте</p> <p>А если не получилось сделайте шаг назад.</p>	<p>5 минут</p>	<p>Обсуждают итоги учебного занятия</p> <p>Договариваются</p> <p>Сравнивают цель и результат</p> <p>Сопоставляют цель и результат</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>-осуществлять итоговый контроль по результату;</p> <p>-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	
--	----------------	---	--	--

План-конспект занятия по рукопашному бою

Тема урока: обучение прямого удара рукой и защитных действий от него.

Цели деятельности учителя: обучить технике выполнения прямого удара рукой и защитных действий от него.

Тип урока: обучение.

Метапредметные (МПР): определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Познавательные УУД: определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД: уметь слушать и вы полнять организующие команды; приобрести умения организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.

Личностные УУД: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Место проведения: спортивный зал.

Материально-технической, методическое, информационное обеспечение образовательной деятельности: специализированное борцовское покрытие, боксерские лапы, перчатки для рукопашного боя.

Занятие составлялось с расчетом, что 2 академических часа это 80 минут занятия, из расчета один час 40 минут, 10 минут в середине занятия перемена.



Часть занятия и время	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
<p>Подготовительная часть (25 мин)</p>	<p>Построение группы, проверка присутствующих.  Доведение целей и задач занятия.  <b>Ходьба, упражнения в ходьбе:</b>  - с высоким подниманием бедра,  - на внешней и внутренней стороне стопы,  - наклоны,  - спортивная и ускоренная ходьба.  <b>Бег, упражнение в беге:</b>  - легкий бег;  - приставными шагами левым (правым) боком;  - скрещиванием ног;  - с захлестыванием голени;  - кувырки с ускорениями;  - легкий бег с переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприседе левым(правым) боком, обычная ходьба.  Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.</p>	<p>2 мин.  3 мин.  5 мин.</p>	<p>Проверка состояния спортивной формы, самочувствие занимающихся.  Ходьба и упражнения в ходьбе проводится по кругу, в колону по одному.  Каждое упражнения выполнится после подачи команд от 8 до 12 раз. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений.  Бег проводится в колонну по одному, дистанция три шага. Темп бега средний.  Таз завернуть как можно больше влево( вправо).   И.п.- руки на поясе, доставать пятками ягодиц.  Выполняется по длине зала.  Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу.  И.п. - руки на поясе, спина прямая.  Поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох, опустить руки – выдох, встряхнуть руки, ноги, расслабить мышцы.</p>

	<p><b>ОРУ на месте:</b></p> <p>I. И.п.– Ст. ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 – Наклон головы вправо;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – Наклон головы влево;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – Наклон головы вперед;</p> <p>6 – И.п.;</p> <p>7 – Наклон головы назад;</p> <p>8 – И.п.</p> <p>II. И.п.– Ст. ноги врозь</p> <p>1-2 – круговое движение прямыми руками вперед</p> <p>3-4 – круговое движение прямыми руками назад</p> <p>III. И.п.– Ст. ноги врозь, руки в замок перед грудью</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз.</p> <p>Все движения выполнять с полной амплитудой, до касания ухом плеча, подбородком - груди</p> <p>Все движения выполнять с полной амплитудой</p> <p>Спина прямая, сильнее разворот</p>
--	--	---------------	---

	<p>1 – Поворот туловища влево  2 – И.п.;  3 – Поворот туловища вправо;  4 – И.п.</p> <p>IV. И.п. – Широкая ст.  1 – Наклон вправо, левая рука вправо;  2 – И.п.;  3 – Наклон влево, правая рука влево  4 – И.п.;  5 – Наклон вперед, руки на пояс;  6 – И.п.;  7 – Наклон назад, руки в стороны;  8 – И.п.</p> <p>V. И.п. – Упор сидя сзади  1 – упор углом  2 – И.п.  3-4 – то же</p> <p>VI. И.п. – упор лёжа  1 – упор присев</p>		<p>туловища</p> <p>Наклон вперед глубже, при наклоне назад прогнуться в пояснице и откинуть голову назад</p> <p>Ноги прямые, угол 45°</p> <p>При упоре лёжа прогнуться в пояснице</p>
--	---	--	---

	<p>2 – упор лёжа  3-4 – то же</p> <p>VII. И.п. – ст. ноги врозь  1 – Присесть, руки перед собой  2 – И.п.  3-4 – То же</p> <p>VIII. И.п. – о.с.  1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой  2 – и.п.  3-4 – то же</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b>  - кувырки вперед/назад;  - самостраховка кувырком через левое/правое плечо;  - падения перед, назад, на правый и левый бок;  - гимнастическое колесо;  - перемещение ползком на груди/на спине;  - перемещение на коленях лицом вперед/спиной вперед/с круговыми движениями;  - прыжки из полуприседа лицом</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Пятки не отрываются от пола, спина    прямая</p> <p>Прыжок выше, перевести на ходьбу    на месте</p> <p>Кувырки, самостраховки    выполняются с группировкой,  строгий контроль техники каждого  упражнения. При самостраховках  прямая рука, исключить падения на  локти. Каждое упражнение  выполняется движение в две  колонны с дистанцией в два</p>
--	---	----------------	---

	<p>вперед/спиной вперед/правым и левым боком вперед;  - «креветка» (переползания на боку)</p> <p>Специальные упражнения:  - перенос веса тела с одной ноги на другую;</p> <p>- передвижение шагом в боевой стойке;</p>	<p>5 мин.</p>	<p>движения по одной прямой полосе по спортивному залу.</p> <p>И.П. – фронтальная стойка. Ноги полусогнуты, руки согнутые в локтях на груди. Попеременный перенос веса тела с одной ноги на другую с касание разноименной руки бедра ноги.</p> <p>И.П. – боевая стойка (одна нога впереди, ноги полусогнуты, руки перед лицом – одна выведена вперед, вторая прижата к подбородку). Передвижение вперед-назад-влево-вправо способом перешагивания (одна нога шагает в заданном направлении, а вторая – при</p>
--	--	---------------	--

	- перемещение в «челноке» в правосторонней и левосторонней боевой стойке.		<p>постановке первой подставляет в И.П.)</p> <p>И.П. – боевая стойка. Перемещение прыжком вперед-назад-влево-вправо.</p>
<p>Основная часть (40 мин)</p>	<p>Постановка техники прямого удара рукой</p> <p>Ознакомление</p>	<p>20 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>И.П. Боевая стойка. При ударе впередистоящей рукой – корпус тела подается вперед, поворачивается в направлении удара, плече закрывает подбородок, рука выпрямлена, вес тела подается вперед, впередистоящая нога встает на носок, после выполнения- рука возвращается в И.П. по кратчайшей траектории.</p> <p>При ударе сзади стоящей рукой – то же самое, только нога сильнее поворачивается вперед и ставится на носок.</p>

	Отработка прямого удара рукой на месте и в движении по воздуху	5 мин	Выполнение под счет, следить за техникой удара и перемещений
	Отработка прямого удара рукой на месте и в движении по боксерским лапам	5 мин	Выполнение под счет, следить за техникой удара и перемещений, обратить внимание на положение кулака при ударе.
	Отработка прямого удара рукой на месте и в движении по ладони соперника	5 мин	То же, что в предыдущих, следить за точностью попаданий и приложению силы, партнер убирает руку, если видит фазу начала удара, выполняется в перчатках.
	Постановка техники защиты от прямого удара рукой	20 мин	
	Ознакомление.	5 мин	И.П. – боевая стойка. Показ техники выполнения защиты накладкой, уклоном и оттяжкой.
	Защита от прямого удара рукой в голову и по корпусу способом накладки.	3 мин	И.П. – партнеры в боевой стойке. Первый наносит прямой удар рукой в голову или по туловищу, второй

	<p>Защита от прямого удара рукой в голову способом уклона.</p> <p>Защита от прямого удара рукой в голову способом оттяжки.</p> <p>Отработка изученных защитных действий в паре</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>6 мин.</p>	<p>накладывает разноименную кисть на руку соперника, уводит удар с линии атаки.</p> <p>И.П. – то же. Уклон выполняет под атаковую руку.</p> <p>И.П. – то же. Оттяжка выполняется переносом веса тела на сзади стоящую ногу.</p> <p>Каждый выполняет упражнение по 3 минуты. Атакующий наносит удар с приемлемой скоростью и правильной техникой, защищающийся – выполняет защитные действия.</p>
<p>Заключительная часть (15 мин)</p>	<p>Заминочный бег по кругу</p> <p>Переход на шаг, упражнения на растяжку всего тела, стоя и сидя на полу.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание</p>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за дыханием, медленный бег</p> <p>Следить за техникой и порядком выполнения упражнений</p> <p>Д/з: ОФП, повторение техники прямого удара рукой</p>



