

Методическая разработка.
Курсы бесконтактной самообороны.

Составитель Хохлова Екатерина Николаевна

Содержание.

Курсы подготовки ориентированы на абсолютно все контингенты людей - «от стар до млад».

Целью является – определение правильного понимания того, что надо и что не надо делать в экстремальных ситуациях, дать хорошую физическую подготовку – способность владеть своим телом, что позволит защититься.

Задачей является: за короткий срок (12 занятий) преподнести необходимый для самозащиты материал. Это:

- информационная база знаний основ самообороны
- общая физическая подготовка
- практическое ознакомление с основами паркура, проработка определенных ситуаций (нападения, кража, помощь пострадавшему...)
- последующая проверка приобретенных знаний и умений.

Информационная база включает в себя краткий обзор не только бесконтактных вариантов самообороны, но способов защиты непосредственно с контактным воздействием на нападающего. А также определение паркура, как прикладной дисциплины.

Общая физическая подготовка заключается в развитии и воспитании необходимых физических качеств, таких как: ловкость, сила, выносливость, гибкость ...

Ознакомление с паркуром заключается в определении дисциплины и правильном использовании умений при необходимости. Рассмотрение часто встречающихся препятствий и способы их преодолений. Ознакомление происходит в условиях спортивного зала и на улице, а проработка ситуаций только на улице.

Проверка приобретенных умений необходима для того, чтобы определить готовность человека к встрече с ситуацией. Проверка осуществляется в виде ролевой игры (возможно с привлечением сторонников, не знакомых для группы). Проигрываются ситуации максимально приближенные к реальности.

ИНФОРМАЦИЯ.

Лекция 1.

Введение.

Самооборона - это комплекс любых действий, предпринимаемых человеком для пресечения тех или иных противоправных деяний, направленных против него самого, либо его родных или близких. Под самообороной можно понимать любые действия, цель которых - помешать первоначальным планам нападающей стороны, не допустить их осуществления. К такого рода действиям можно отнести даже бегство человека, у которого уличные грабители собирались отобрать деньги; убежал - значит помешал воплощению их первоначальных планов завладеть ценностями. Действия обороняющегося могут носить и гораздо более жесткий характер: человек, в ответ на требования все тех же уличных грабителей, осознавая исходящую от них непосредственную угрозу для своего здоровья и даже жизни, извлек личное огнестрельное оружие и произвел огонь на поражение. В отдельных случаях самооборона может носить и превентивный характер, когда человеку требуется предотвратить нападение, готовящееся на него в будущем, но такие оборонительные действия в соответствии с действующим законодательством не попадают под определение необходимой обороны.

Статья 37 УК РФ. Необходимая оборона

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть 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 применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

2.1. Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.

3. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Статья 39 УК РФ. Крайняя необходимость

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред равный или более значительный, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

Исходя из этого, если есть возможность обойти угрозу, то это будет самым рациональным решением, чем искушать судьбу, показывая свою храбрость и силу. Как уже известно, лучший приём в самообороне — это бег.

Паркур как средство бесконтактной самообороны.

Паркур (от франц. parkour – полоса препятствий; сокращенно РК) – дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения своим телом, которые в нужный момент могут найти применение в любой из ситуаций нашей жизни. Сила и верное её приложение – необходимое условие сохранения своей жизни и жизни человека, которому может потребоваться помощь. Умение добраться до необходимого места (в данном контексте, безопасного места), т.е. быстро добежать, залезть, вырваться, прорваться и многое другое, как раз то, чему учит паркур. Паркур не учит использовать какие-либо средства, приспособления или оружие, а позволяет развить навык поведения в условиях здесь и сейчас. Деревья, стены, крыши – всё это есть часть нашей жизни, и мы можем столкнуться с любым препятствием в любых условиях. Скорость реакции, оценки обстановки и своих возможностей – то, что тренированное сознание автоматически прорабатывает за секунды. Опыт преодоления своих страхов, неуверенности, полученный путем множества тренировок, научит видеть путь везде. Отверстия в стенах, за которые успешно можно зацепиться, выступы, которые не пропустят ноги, пропасти, через которые не составит труда перепрыгнуть.

Для того чтобы справиться с любой ситуацией, необходимо развиваться в целом ряде дисциплин. Прежде всего, необходимо познать себя, стремясь создать гармонию между телом и духом, оценить свои нынешние возможности и начать бороться со своими недостатками, страхами.

Лекция 2.

Защитите себя от уличных грабителей

Уличные грабители, в одном случае, выбирают свою жертву, ведут наблюдение за ней, например, при снятии денег со счета, а затем действуют, когда риск вам кажется минимальным. В другом случае они используют эффект внезапности, например при грабеже дамской сумочки или "рывке" шапки.

Вы сможете защитить себя от грабителей, если обратите внимание на следующие советы:

Поздно вечером не стоит привлекать излишнего внимания посторонних лиц к вашим украшениям. Их лучше спрятать под одеждой или вообще снять.

Не рекомендуется носить деньги и драгоценности в сумочке, лучше положить их во внутренние карманы одежды.

Не носите, по возможности, свою сумку со стороны проезжей части, пользуйтесь плечевым ремешком, держите сумку под мышкой.

При снятии денег со счета будьте бдительны, обращайтесь внимание на то, чтобы за вами никто не следил.

Ни в коем случае не пересчитывайте ваши деньги на улице.

Никогда не показывайте публично, особенно в кафе или ресторане, что имеете при себе много денег.

Не возите большую сумму денег в общественном транспорте, особенно в час "пик". Лучше потратить немного денег на такси или попросить друзей, родственников отвезти вас по назначению и сберечь всю сумму.

При нападении на вас в лифте, постарайтесь нажать кнопку "Вызов диспетчера", который определит местонахождение лифта.

Будьте недоверчивы, если незнакомый человек просит вас на улице разменять деньги. Возможно это трюк, чтобы узнать содержимое вашего кошелька.

В вечернее время необходимо встречать своих близких, особенно женщин, подростков и пожилых людей, на остановках общественного транспорта и провожать их при отъезде.

В пригородных поездах не садитесь в пустой вагон. Лучше занять место рядом с другими пассажирами.

Идите домой только по освещенным и оживленным улицам, не выбирая для сокращения пути темные переулки.

Если в темное время суток в безлюдном месте у вас просят закурить - будьте начеку и готовы к отражению возможного нападения, так как такая просьба часто бывает лишь приемом, отвлекающим ваше внимание.

Если впереди по пути вашего следования вы заметили одного или несколько человек, внушающих вам опасение, лучше заранее перейти на другую сторону улицы или вообще выбрать другой маршрут.

Если вы слышите, что вас явно преследуют или догоняют, нужно резко повернуться в обратную сторону. Грабитель, который собирается выхватить вашу сумочку, или взять "на рывок" дорогую меховую шапку, почти всегда рассчитывает на то, что жертва сможет увидеть его убегающим только со спины. Если вы увидели его в лицо, это существенно ослабит агрессивные намерения грабителя. Постарайтесь изменить темп ходьбы или направление, найдите безопасное людное место. Если же вы решите бежать, то делайте это как можно быстрее и внезапнее, при этом зовите на помощь.

Вступайте с преступником в переговоры в том случае, если чувствуете что в одиночку с ним не справиться. "Поторгуйтесь", стараясь всячески выиграть время. Эта пауза обычно охлаждает нападающего и способствует изменению его поведения. Не теряйте надежды на помощь окружающих, и, если преступник все-таки напал, нужно сильнее кричать. Американские специалисты рекомендуют в закрытых помещениях кричать не "помогите", а "пожар". Это найдет у жильцов более скорый отклик.

Многие нападения происходят вблизи жилых домов, в подъездах, на лестничных площадках. Реагируйте на любой шум, слышимый за вашей дверью или окнами. Часто достаточно предупредительного крика, чтобы заставить преступника отказаться от своего замысла.

Если же столкновения со злоумышленниками избежать не удалось, то следует трезво оценивать свои возможности; чтобы найти оптимальный вариант выхода из экстремальной ситуации, ваше поведение должно быть гибким.

Если на вас направлено огнестрельное оружие - выполняйте требования преступника, отдайте то, что от вас требуют (деньги, драгоценности и т.д.).

Ваша жизнь и здоровье все равно дороже! Сохраняйте спокойствие и самообладание, постарайтесь, точнее, запомнит внешность злоумышленника.

При первой же возможности сами или через граждан сообщить о происшествии в милицию. Очень часто, сразу же сделанное заявление, позволяет задержать преступника "по горячим следам".

Лекция 3.

Оградите своих детей от злоумышленников.

Дети - одна из наиболее уязвимых групп населения. Они становятся объектом различных преступлений в силу своей беспомощности, доверчивости, физической слабости, да и просто незнания жизни.

Предупреждать детей об опасности - обязанность родителей.

Внушайте своим детям, что они должны запомнить и никогда не забывать своего имени, фамилии, улицы, где живут, номера школы, в которой учатся.

Объясните своему ребенку: если он потерялся, то не должен пугаться и плакать.

Прежде всего, нужно осмотреться вокруг и обратиться за помощью к людям.

Если он потерялся в магазине, то должен обратиться к кассиру или продавцу, если в метро - то к контролеру или милиционеру.

Постоянно разъясняйте своим детям, что нельзя открывать двери незнакомым людям, кем бы они не представились, среди честных и порядочных людей еще встречаются воры и грабители, разбойники и мошенники.

Объясните своим детям, что никто и никогда не может прийти в дом от вашего имени с просьбой отдать какую-то вещь или сумму денег, приютить на ночлег и т.д.

Местом повышенной опасности для ребенка, по мнению специалистов, являются коммерческие ларьки. Имеет смысл объяснить детям, что ларьки лучше обходить стороной, а не слоняться там часами, разглядывая всевозможные игрушки. Всегда найдется тот, кто может разглядеть в вашем ребенке свою жертву.

Внушайте своим детям четыре "не":

- не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и что бы интересное не предлагали;
- не садись в машину с незнакомыми;
- не играй на улице с наступлением темноты;
- не заигрывайся во дворе по пути из школы.

Напоминайте, чтобы подростки (особенно девушки) соблюдали следующие правила:

- уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;
- сообщали по телефону, когда они возвращаются домой;
- не входили в кабину лифта с незнакомыми мужчинами;
- избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;

Уважаемые родители, помните, что сексуальное воспитание и развитие молодых людей и девушек в первую очередь зависит от вас. Как можно раньше расскажите своему ребенку в соответствии с его возрастом о сексуальности.

Ваш ребенок обратится к вам в случае сексуального приставания лишь в том случае, если он знает, что с вами можно беседовать "о подобных вещах".

Информируйте его о возможных видах сексуальной преступности, но при этом помните, что вашему ребенку всегда нужна ваша поддержка.

Следите за тем, с кем общается ваш ребенок и где он бывает. Нет ли среди них сомнительных взрослых людей или чересчур сексуально развитых сверстников. Если вы чувствуете дурное влияние, постарайтесь изолировать от них ребенка. Смотрите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией.

Поддерживайте с детьми доверительные дружеские отношения. В этом случае ваше воздействие будет особенно эффективным.

Не запугивайте ребенка кем-либо или наказаниями. Вы можете посеять в его душе страх, который, развившись с возрастом, атрофирует его волевые качества.

Лекция 4.

Берегите свое имущество и жилище.

Во избежание неблагоприятных ситуаций, предупреждения преступлений, каждый гражданин должен помнить, что при соблюдении элементарных правил он может оградить себя и своих близких от преступных посягательств.

Не спешите открывать дверь! За дверью не всегда может быть ваш родственник или знакомый. Родители - предупреждайте детей о возможной опасности.

Иногда преступников в квартиру впускают дети.

Не будьте излишне доверчивы при предоставлении своего жилья случайным знакомым для проживания или распития спиртных напитков.

Помните! Излишняя доверчивость, неосмотрительность, ротозейство на руку преступникам.

Мошенники могут появиться у дверей вашей квартиры под видом почтальона, телевизионного мастера, сантехника, знакомого ваших соседей или родственников и даже сотрудников милиции. Некоторые используют сострадание и просят стакан воды, чтобы выпить лекарство. Другие утверждают, что хотят вернуть деньги или передать записку соседям. Поводы могут быть самые разнообразные. В действительности они хотят одного: проникнуть в квартиру.

Будьте осторожны, когда кто-то чужой звонит в дверь, не спешите ее открывать! Вспомните наши советы:

- Прежде чем отпереть дверь, посмотрите на посетителя в глазок. Если вы сомневаетесь в посетителях, дверь не открывайте.
- Открывайте дверь только на дверной цепочке, чтобы она не была открыта полностью.
- Не стесняйтесь спросить у представителя службы документы, позвонить в организацию, которую он представляет. В случае сомнения попросите зайти в другое время, обратитесь к соседям, позвоните в милицию.

В целях вашей безопасности настоятельно рекомендуем:

- Укрепите свое жилище: по возможности установите надежную входную дверь, поставьте прочные запоры, вставьте дверной глазок и ограничительную цепочку.
- Уходя из квартиры, проверьте: прочно ли закрыты окна, форточки и балконные двери. Оставляя открытой дверь на балкон или форточку, вы помогаете преступникам проникнуть в квартиру и совершить преступление.
- Не оставляйте ключ в дверях, под ковриком, в почтовом ящике или других местах, где его безошибочно найдут посторонние. Не доверяйте ключи малолетним детям.
- Стремитесь установить добрососедские отношения с жильцами своего дома; взаимное наблюдение за квартирами друг друга поможет обеспечить безопасность вашего жилища и имущества.
- Заботы о сбережении личного имущества может взять на себя отдел охраны вашего района с помощью средств охранной сигнализации в квартире.

Ваша бдительность и наша помощь сэкономят ваш дом от преступных посягательств.

Не доверяйте тем, кто в обход установленного порядка обещает обменять или продать квартиру, приобрести дефицитные товары или оказать иные услуги, тем самым вы обезопасите себя от мошенников.

Будьте предусмотрительны! Помните: Ваша безопасность во многом зависит от вашего поведения!

Лекция 5.

Автомобиль не только средство передвижения

Если вы хотите уберечь свой автомобиль от похищения, рекомендуем прислушаться к следующим советам:

- Не оставляйте даже на короткое время ключи в автомобиле, открытыми двери или окна.
- Не оставляйте в машине водительское удостоверение, технический паспорт и другие регистрационные документы, а также вещи, привлекающие внимание прохожих.
- Не держите в салоне автомобиля отвертки, куски проволоки, пассатижи и другие предметы, способствующие запуску двигателя без ключей зажигания.
- Установите на вашем автомобиле противоугонную систему, используя весь комплекс от простейших потайных выключателей до сложных электронных устройств.

Стандартный набор охранной сигнализации включает в себя:

- блокировку дверей, капота, багажника,
 - ударный датчик,
 - мощную сирену,
 - блокировку двигателя,
 - запорное устройство на руль, рычаг передачи.
- Чтобы повысить надежность защиты вашего автомобиля от преступника, постарайтесь приобрести противоугонную систему с дополнительным

источником питания. В этом случае преступник, отключив аккумулятор, не сможет отключить звуковую систему.

- Используйте для крепления колес автомашины специальные гайки и болты, чтобы затруднить их снятие обычным способом.
- Не оставляйте на ночь на автомобиле навесные элементы (щетки стеклоочистителей, зеркала, противотуманные фары, антенны). Они могут привлечь внимание правонарушителей.
- Если вы решили оставить машину на ночь во дворе или на улице, советуем вам выбрать хорошо освещенное людное место.
- Не оставляйте автомобиль на перегонах автодорог, у перекрестков или на поворотах, в местах густой растительности или на пустырях.
- Ставьте свою машину плотнее к другому автомобилю или вплотную к стене дома - это затруднит преступнику проникновение.
- Паркуя свой автомобиль на зимнюю стоянку в неохраемом месте, рекомендуем ставить ее на колодки, сняв колеса.
- Не оставляйте автомобиль на длительное хранение в заправленном состоянии.
- Если у вас новые автопокрышки на автомобиле и вы боитесь, что ими могут "заинтересоваться" преступники, то можно перед постановкой машины на ночь проехать по вязкой грязи, чтобы она "забила" протектор. Грязные колеса отпугивают преступников.

Помните: преступники не склонны тратить свое время на вскрытие автомобиля, им необходимо быстро проникнуть в машину и быстро удалиться, затратив по возможности меньше времени и усилий. Поэтому для защиты автомобиля годятся все способы, желательно в комбинации, усложняющей преступнику выполнение его намерений.

Большинство краж и угонов в отношении транспортных средств происходит вне гаражей и охраняемых стоянок.

Вместе с тем, совершаются автомобильные кражи, сопровождающиеся взломом гаражей. Чаще всего способом проникновения является взлом замков или же спиливание дверных петель.

Определенную сложность для преступников представляет комбинация внутреннего (сейфового) и навесного замка.

Петли можно защитить, приварив к воротам гаража изнутри металлические крепления, которые не давали бы воротам открываться в случае срезания петель.

В металлических гаражах рекомендуется заварить и крепления задней стенки, чтобы не дать возможности проникнуть в гараж с тыльной стороны.

При отсутствии стационарного гаража хорошим средством являются небольшие уличные гаражи-ракушки. Они компактны и являются неплохим препятствием для угонщиков: во-первых, надо такую металлическую ракушку взломать, а во-вторых, неизвестно, находится ли под ней автомобиль или она пуста.

Лекция 6.

Как не стать жертвой насильника.

Будьте осмотрительны и осторожны! Помните, ваша безопасность во многом зависит от вашего поведения! Будьте разборчивы в выборе знакомых и всегда, как следует, подумайте, прежде чем пригласить в свой дом малознакомого человека.

Напоминаем, что следует остерегаться:

- Неразборчивых случайных знакомств в кафе, дискотеке, ресторане; не перевились еще "кавалеры", использующие доверчивость в преступных целях.
- Поездок с сомнительными компаниями на лоно природы с распитием спиртных напитков.
- Предложений незнакомых мужчин подвезти вас на попутной автомашине.

- Посещения общежитий и квартир случайных знакомых по приглашениям послушать музыку, посмотреть видеофильмы. Слишком горьким бывает раскаяние от подобной неосторожности.
- Не входите в позднее время в парадную и в лифт вместе с незнакомыми мужчинами.
- Если вам придется поздним вечером идти одной, заранее планируйте маршрут, чтобы избежать плохо освещенных улиц, дворов, пустырей.
- Надетые на вас украшения прикройте одеждой, а лучше снимите их. Не носите деньги и драгоценности в сумочке. Лучше положите их во внутренние карманы одежды.
- Если вам показалось, что кто-то вас преследует, меняйте темп ходьбы, перейдите на другую сторону улицы. Если преследование продолжается, то зовите на помощь. Если есть свисток - свистите, не переставая убегать.
- Если вас преследуют или настигли вблизи жилища, то не только зовите на помощь, но и кричите: "Пожар!", "Горим!". Это найдет среди жильцов гораздо более скорый отклик.
- Если вас схватили и пытаются заставить идти в малолюдное место: чердак, подвал, нежилой дом, не поддавайтесь. Помните, там вы будете более беззащитны и еще в большей опасности.
- Если насильник схватил вас сзади, попытайтесь изо всей силы ударить его затылком по подбородку.
- Если он схватил вас за руки, попытайтесь развести его большие пальцы. Это ослабляет захват и позволяет вырвать руку.
- Если вы чувствуете, что не можете оказать активного сопротивления, сыграйте: сделайте вид, что от страха не можете идти. Скажите, что вы длительное время больны опасной болезнью (гонореей, сифилисом, СПИДом). Помните, что любая отсрочка во времени может охладить пыл насильника или привести к изменению обстановки - появлению посторонних граждан, работников милиции, знакомых. Это может послужить причиной отказа насильника от преступного замысла. Однако во всех случаях проявляйте

бдительность и будьте всегда готовы к самообороне, не упускайте момента убежать, позвать на помощь.

- Если усилия, предпринятые вами, положительных результатов не дали, тогда необходимо переходить к активным формам защиты. Осуществляя ваше право на необходимую оборону, можно воспользоваться любым предметом, который находится при вас (зонтик, связка ключей, горящая сигарета, любой аэрозольный баллончик, ручка карандаш, металлическая щетка для волос, острые каблуки и т.д.) или рядом (палка, камень и т.д.). При отражении нападения старайтесь вашими действиями создать как можно больше шума, громко кричите, не стесняясь, стучите в двери к соседям, жильцам ближайших домов.
- Для обеспечения личной безопасности, можно приобрести газовый баллончик или устройство "Удар". Только научитесь обращаться с ним, чтобы не доставить неприятностей самой себе.
- Можно в магазине спортивных товаров купить свисток и всегда иметь его при себе, чтобы воспользоваться в случае опасности.
- О факте насилия или его попытке немедленно сообщайте в милицию.

Лекция 7.

Карманные воры действуют сообща.

Кому из вас не приходилось сожалеть о пропавшем кошельке?

Обнаружив неожиданную пропажу, вы с чувством досады и полной незащитности начинаете лихорадочно вспоминать: где, в каком месте (в метро, троллейбусе, магазине, у уличного ларька) это могло случиться с вами. Вы теряетесь в догадках: сами ли проявили беспечность или какой-то "благожелатель" помог облегчить вашу сумку или карман.

Чтобы обезопасить себя и свои сбережения от потерь, лучше не полагаться на судьбу и везение, а постараться заранее избежать неожиданностей подобного рода.

Карманные воры - "карманники", как правило, любят многолюдные места. В общественном транспорте, в аэропорту и на вокзале, в театре и на выставке, в магазине и на рынке имеются идеальные условия для "карманника-профессионала", чтобы незаметно завладеть чужими деньгами, ценностями, сумкой.

Чаще всего преступники действуют сообща: один отвлекает внимание, второй "тащит", третий уносит добычу. Самые излюбленные уловки: умышленно толкнуть жертву или запачкать одежду, а затем оказать мнимую помощь.

И все же, несмотря на быстроту и ловкость пальцев так называемых "щипачей", их умение абсолютно незаметно открыть или разрезать вашу сумочку, извлечь содержимое из нее или из ваших карманов, у каждого из вас имеются эффективные возможности избежать потерь и защититься от воров-"карманников".

Если вы всегда будете помнить и соблюдать следующие правила:

- Прежде всего, выходя из своей квартиры, загляните в свой кошелек и посчитайте, какой суммой денег вы располагаете. Подумайте, сколько вам нужно иметь с собой сегодня. Будьте предусмотрительны, не берите лишнего. Старайтесь пользоваться формами безналичного расчета за крупные покупки - кредитные карты и т.п.
- Если есть необходимость иметь при себе значительную сумму денег, то не стоит складывать много купюр в один кошелек и в один карман, лучше разложить их по разным местам, но ни в коем случае не в наружные карманы. Старайтесь иметь для мелких денег и крупных купюр разные кошельки. Используйте застегивающиеся внутренние карманы одежды. Некоторые предусмотрительные люди вшивают в свою одежду потайные, хорошо закрывающиеся карманы.
- Перед тем, как разложить деньги, проверьте надежность ваших карманов - не появились ли в них дыры, не разошлись ли швы и т.п.
- Обратите внимание на то, чтобы портмоне и кошельки не выделялись из одежды, привлекая тем самым чье-то внимание.

- Никогда не носите бумажник и ценные вещи в карманах брюк (особенно в задних).
- Используйте кошельки нагрудные или на поясе. Это надежные способы хранения, так как в этих случаях карманным ворами не удастся действовать незаметно.
- Следите за тем, чтобы ваша дамская сумочка была всегда застегнута, в многолюдном месте старайтесь ее прижимать к себе.
- Никогда не кладите дамскую сумочку или кошелек в тележку для покупок.
- Не пересчитывайте содержимое ваших кошельков публично.
- Будьте внимательны в переполненном транспорте, при посещении крупных магазинов и других многолюдных мест.

Лекция 8.

Избегайте бытовых скандалов.

Большую озабоченность вызывает сегодня совершение тяжких преступлений в сфере быта. Велика доля убийств, причинения тяжких телесных повреждений среди супругов, родственников, знакомых, соседей.

Личная неприязнь, пьянство, жилищные и материальные проблемы создают почву для конфликтов. Возрастает агрессивность и напряженность. В быту чаще стали прибегать к насилию.

Для устранения конфликтных ситуаций мы предлагаем Вам несколько советов:

- Своевременное обращение потерпевших в милицию по поводу угроз убийством, хулиганских действий может, поможет принять предупредительно-профилактические меры к бытовому правонарушителю или привлечь его к уголовной ответственности.
- Вовремя изъятое охотничье ружье, нож, топор у бытового скандалиста предупредит очередное несчастье.
- За оскорбление, клевету, нанесение побоев виновное лицо может быть привлечено к уголовной ответственности и осуждено вплоть до лишения

свободы. В этом случае потерпевшему необходимо обратиться непосредственно в народный суд с жалобой.

- Гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь и достоинство сведений. Вполне достаточно предоставить в суд исковое заявление о защите чести и достоинства.
- Если в квартире источником конфликтов является лицо, злоупотребляющее спиртными напитками или наркотическими веществами, то суд вправе ограничить дееспособность такого лица. То есть лицо, злоупотребляющее спиртными напитками или наркотическими веществами, признанное ограниченно дееспособным, не вправе будет самостоятельно продавать, дарить, завещать, обменивать, покупать, имущество, совершать другие сделки по распоряжению имуществом, не вправе будет самостоятельно получать заработную плату, пенсию и т.д.
- Самое разумное при невозможности совместного проживания в одной квартире - разъезд, размен. Для лиц, злоупотребляющих спиртным - лечение. Если это невозможно в силу каких-либо причин, то наш совет - не поддавайтесь эмоциям.

Помните, что сила и хамство вряд ли способны разрешить конфликт, а лишь усугубляют его. Учитесь владеть собой и этим вы сможете помочь себе и своим близким.

Лекция 9.

Личная самооборона.

Принимая во внимание широкое распространение преступности в любом месте города - как дома, так и на улице, - каждому человеку полезно серьезно призадуматься об этом и подготовиться психологически и физически к встрече с подобной опасностью.

Многие недооценивают себя. Поэтому важно знать, что человеческий организм имеет непредвиденные ресурсы, особенно когда ему что-нибудь угрожает. В

такой момент в кровь поступает большое количество адреналина, что увеличивает как мускульную силу, так и инстинкт самосохранения.

Что делать, оказавшись на темной улице лицом к лицу с преступником, который с пистолетом в руке претендует на все то, что лежит в ваших карманах? Как предпочтительнее вести себя?

Советуем овладеть искусством самообороны - защиты от нападения вооруженного или простого преступника, от нападения спереди или со спины и т.д. Рекомендуем также приобрести и научиться использовать индивидуальные средства защиты, такие как: электрошокеры, перцовые баллончики, УДАР, огнестрельное оружие и т.д. - которые позволят вам намного увереннее чувствовать себя при встрече с преступниками.

Вот девять основных правил самообороны:

1. Постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости, избегайте попадание во все потенциально опасные ситуации.
2. Попытайтесь найти убежище или помощь. Если есть возможность, бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности.
3. Привлеките внимание прохожих и ближайших жителей криком: "Пожар!" Боязнь оказаться в огне убеждает людей, которые обычно не расположены, вмешиваться при обычных криках о помощи, выглянуть в окно и становиться, таким образом, ненужными свидетелями для преступника.
4. Когда же стычка неизбежна, следует принять ее, действуя со всей решительностью.
5. Чтобы достичь успеха, отвлеките внимание нападающего, может быть, уступив ему в чем-то, чтобы потом неожиданно быстро и точно ударить его в уязвимые места.

6. Действуйте, не мешкая, с максимально возможной силой, чтобы нападающий был не в состоянии ответить. Если ваша реакция будет слабой, это может лишь еще больше разозлить бандита.
7. Если нападению подверглась женщина, то только быстрота и точность могут противостоять мужской физической силе. Такие действия особенно оправданы, если есть реальная угроза для жизни.
8. В качестве оружия защиты применяйте любой имеющийся предмет: ключи, расческа, баллончик с дезодорантом, зонт, горсть монет, туфли, сумка, песок, камни, палка.
9. Неожиданная встреча с жестоким и вооруженным преступником, в маске, закрывающей лицо и оставляющей лишь прорезь для глаз, может привести в замешательство и сильных, физически подготовленных людей. Волевое усилие позволит преодолеть страх и действовать хладнокровно.

Выбор стратегии поведения в высшей мере индивидуален, одним жертвам может помочь одно, другим - другое. Действуйте по обстоятельствам, привлекая, в помощники свой ум и смекалку.

Несколько приемов личной защиты

Когда на человека совершается нападение, он, чтобы защититься, инстинктивно приводит в движение руки и ноги. Если к этому естественному поведению прибавить несколько приемов, выученных заранее, то эффективность защиты заметно возрастает.

Для подвергшейся нападению женщины самым эффективным средством защиты является, несомненно, удар ногой, потому что ноги позволяют ей находиться на большем расстоянии от нападающего. Удар ногой достигает отличных результатов, если он направлен в наиболее ранимое и болезненное место. Быстрый и точный удар, нанесенный в подходящий момент, на некоторое время может лишить преступника ответной реакции и позволить жертве бежать. Самые уязвимые места на теле - голени, колени, пах.

Никогда не смотрите туда, куда хотите ударить, чтобы не дать противнику возможность угадать ваше намерение и отклониться от удара.

Смотрите ему прямо в глаза.

Передний удар быстрый и застает врасплох. Потренируйтесь в нанесении ударов правой и левой ногой, когда делаете утреннюю гимнастику. Попробуйте нанести как одиночные удары, так и серию ударов. Вместо противника можно использовать большую подушку. Боковой удар можно направить в голень, и тогда он получается болезненным и эффективным. Надо научиться наносить удары сбоку быстро и несколько раз подряд, перемещая вес тела назад, чтобы не потерять равновесие.

Не делайте чрезвычайно резких движений, чтобы не повредить свое колено.

В случае нападения сзади может пригодиться удар ногой назад. Это почти инстинктивное движение, выполненное быстро и сильно, очень эффективно.

После того, как вы уяснили себе положение противника, надо нагнуться вперед, как для того, чтобы сохранить равновесие, так и для того, чтобы придать силу удару, целясь в голень, колено, а еще лучше в пах.

Удар будет гораздо более болезненным, если ударить пяткой. Это движение получится гораздо эффективней, если вы отработаете его на тренировках.

Другие средства защиты:

ударить противника по щиколотке каблуком или носком, коленом в пах, особенно если стоишь напротив него на близком расстоянии.

Приемы защиты от ударов ногами состоят в том, чтобы делать отскоки назад, поэтому важно тренироваться, чтобы научиться отскакивать назад легко и быстро, на ровных ногах, чтобы не получилось сосредоточения всего веса только на одной ноге с риском заваливания назад.

Держать руку поднятой, чтобы защитить лицо и одновременно, если не будет никакой возможности бегства, нанесите удар в голень.

Потренируйтесь в отклонении от ударов справа и слева.

Чтобы защититься от нападения спереди, необходимо всегда помнить, что целью является оборона и подготовка к бегству, а не борьба, поэтому будет хорошо любое действие для осуществления намеченного.

Постоянно двигайтесь (гораздо труднее попасть в человека, когда он двигается), при этом кричите, отбивайтесь, царапайтесь.

Если руки сжимают ваше горло, не пытайтесь схватиться за них, а начинайте беспокоить противника, нанеся ему удары ногами, коленями, локтями, целясь в самые чувствительные места, царапая его, кусая.

Защищаться руками гораздо легче мужчине, чем женщине, хотя и она, будучи подготовленной, в состоянии оказать сопротивление.

Ладонь надо держать крепко сжатой, большой палец поверх остальных. Когда наносится удар, хорошо сопровождать его горловыми криками, которые психологически помогают жертве усилить оборону и получить психологический заряд, испугав нападающего проявлением ответной агрессивности.

Для тренировки встаньте на колени, упражняясь в нанесении быстрых ударов обеими руками, пытаясь большую часть своего веса перенести на верхнюю половину тела.

Советуем изучить все возможные приемы, лучше, если вам будет помогать партнер.

Продолжение, Лекция 10

Другие приемы защиты руками:

Щипки в самые ранимые места уши, нос, рот, предплечье, пах; царапать все открытые и доступные части тела; бить пальцами в глаза, локтем в лицо, под подбородок, в пах, ладонью руки со всего размаха под нос, чтобы противник ослабил захват.

Большое значение имеют приемы ответной реакции и создания всевозможных помех. Все надо делать быстро, чтобы дезориентировать противника и помешать ему собраться с силами. Если нападающий использует правую руку

для того, чтобы остановить вас, то он выставит вперед и правую ногу. Туда и надо бить, одновременно стараясь парализовать руку, которая вас схватила. Если вы на земле и противник жестоко бьет вас ногами, попытайтесь перевернуться, делая щит из рук для самых уязвимых частей тела, особенно головы. Обхватите основание черепа руками, защитите уши и голову с боков запястьями рук, приблизьте колени к груди. Кричите пронзительно, притворяясь, что вы ощущаете боль даже больше необходимого - возможно нападающий, удовлетворенный эффектом, не будет больше избивать вас. Если на вас нападает вооруженный человек, не оказывайте сопротивления, поскольку обычно тот, кто владеет оружием и намерен применить его.

Если нападающий хочет связать вас, вы должны применить хитрость: глубоко вздохнуть, отвести назад плечи, скрепить руки. Позже выдохнув и расслабив руки, вы увидите, что веревка ослабла.

Борьба за жизнь не имеет ничего общего с боевым искусством самообороны без оружия или со спортивными видами борьбы. Здесь надо проявлять отважное противодействие с хорошей долей злости и животного инстинкта, тут допустимы запрещенные удары и любые трюки. В случае серьезной опасности риск должен быть соразмерен с тем, что теряешь.

Самозащита без оружия:

Всегда защищайтесь так, как будто вам угрожает смерть. Борьба за собственную жизнь - это не "боевик".

Используйте "грязные" приемы и не давайте своему противнику передышки. Будьте беспощадны.

Не надейтесь на один хороший удар: наносите как можно больше ударов и как можно быстрее.

Если ваш противник повержен, продолжайте избивать его до тех пор, пока вы не убедитесь, что он больше не поднимется.

Не предоставляйте ему шанса собрать свои силы.

Держите противника на расстоянии. Наносите удары ногами, бросайте в него различные предметы, не позволяя ему сблизиться с вами и схватить вас. Этот совет особенно хорош для женщин, т.к. большинство из них слабее их противников - мужчин.

Постарайтесь нанести удар по шее атакующего. Такой сильный удар может надолго вывести вашего противника из строя.

Нанесите удар по Адамову яблоку и схватите его за горло. Этот удар собьет его дыхание и может повредить хрящи.

Нанесите удар в висок и по затылку за ухом.

Наносите удары руками, ногами по позвоночнику и по шее.

Нанесите удар по бокам, между ног или в живот.

Сложите руки в замок и нанесите резкий удар по уху. Этот прием часто используется игроками в американском футболе, чтобы оглушить противника. Сотрясение барабанных перепонки вызывает головокружение и сильную боль.

Если ваш противник оказался сверху, укусите его за ухо, схватите за ноздри и ткните пальцем в глаза.

Если вас схватили сзади, наступите противнику на ноги, нанесите удар по лодыжкам, протяните руку назад, схватитесь за пах или ударьте по нему.

Ваши локти также являются эффективным оружием. Резко двиньте ими назад и нанесите удар по ребрам и выше - по горлу.

Использование импровизированного оружия:

Можно использовать множество обычных предметов, если не как смертельное, то, как достаточно эффективное оружие.

Острые предметы. Любой острый предмет, например, ручку или карандаш, можно использовать как нож и нанести ими удар по противнику. Цельтесь в глаза. Для этого также можно использовать расческу.

Ключи. Ключи, зажатые в вашей руке с выступающими концами между пальцами, также могут быть использованы для нанесения удара по противнику.

***Ремни*.** Ремень с тяжелой пряжкой или велосипедная цепь могут использоваться как кнут или хлыст.

***Аэрозоли*.** Различные типы аэрозолей: очистители раковин и духовок, лак для волос, дезодоранты - можно использовать, чтобы ослепить атакующего. Краска в аэрозольной упаковке является эффективным средством, которая к тому же оставляет на злоумышленнике следы. Можно бросить в глаза противнику хлорку.

Применяя вышеперечисленные средства, не забудьте зажать свой рот и нос рукой, задержать дыхание.

***Трости, зонты и милицейские дубинки*.** Этим оружием можно наносить удары по внутренней стороне запястья, локтям и коленным чашечкам нападающего.

***Обычные предметы*.** Почти все предметы, находящиеся у вас под рукой, можно использовать в целях самообороны. Например, банкой, кружкой можно нанести удар по ключице. Фонарь (например, фирмы - MagicLite) используется как дубинка. Электрической лампочкой, которую необходимо держать за цоколь, обвернутую в одежду или полотенце, можно нанести множество порезов, если бросить ее в лицо своего противника.

***"Дубинки"*.** Любой тяжелый предмет: горсть мелких монет, кусок мыла, кофейная кружка - можно завернуть в носок или в какой-либо предмет одежды и использовать как дубинку.

Лекция 11.

Атака на улице

Если на вас напали на улице, то, прежде всего, следует использовать то, что у вас в руках: сумку, дипломат или же поясной ремень. Если же под рукой ничего нет, то старайтесь полностью использовать "жесткие" части тела, т.е. костяшки, локти, пятки и т.д.

При сжимании кулака соседние пальцы плотно зажимают средний палец с двух сторон. Конец большого пальца плотно закрывает ноготь среднего пальца.

Сустав запястья выпрямлен. Удар наносится выступающим суставом среднего пальца по болевым точкам противника. Этот удар особо подходит для атак спереди в горло, ребра, солнечное сплетение противника.

Согнутый большой палец плотно прижат и фиксирует ладонь, остальные пальцы сгибаются во втором суставе и образуют острый край, напоминающий лезвие, которым и наносятся удары по глазам, горлу и др.

Пальцы плотно сжаты в кулак. Большой палец плотно прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев. Удар наносится внешней стороной мизинца, как если бы молотком разбивать лёд. Этот удар применяется для атаки спереди в лицо и сбоку в висок.

Пальцы плотно сжаты, передняя поверхность кулака ровная, большой палец прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев, ни один из пальцев не выступает. Таким образом, наносятся удары спереди в лицо, в челюсть и др.

Пальцы плотно сжаты, ладонь прямая. Внешний край ладони жесткий. Большой палец немного согнут и прижат к основанию указательного пальца. Внешним краем ладони наносятся рубящие удары спереди или сбоку в шею, бока и др.

Пальцы слегка согнуты, ладонь отогните назад. Основание ладони должно быть как можно более жестким. Удар основанием ладони наносится в подбородок или живот.

Большой палец согнут и прижат к основанию указательного. Остальные пальцы прямые, крепко сжаты. Тыкающий удар концами сжатых пальцев наносится в горло, глаза и др.

Пальцы растопырены, напряжены, слегка согнуты в суставах, ладонь как бы охватывает пространство, кисть отогнута назад. Прием используется для захватов лица, глаз, челюсти.

Локоть согните, кисть сжата в кулак, рука напряжена, чтобы локоть был жестким. Удар наносится острием локтя. Такие удары наиболее применимы в ближнем бою для атак по ребрам, голове, шее противника.

Поднимите ногу, согните ее в колене. Нога должна быть напряжена, колено - жестким. Удары наносятся спереди или сбоку в голову, в живот и в пах противника.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачей курса является улучшение ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых) действиях, умения координировать простые и сложные движения. Особое внимание направлено на развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости.

СИЛА - это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

Мышцы рук:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны.
- Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела.
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке.

Мышцы ног:

- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх.
- Запрыгивания на возвышенность лицом.
- Перепрыгивания через препятствие боком.

Мышцы пресса:

- Поднимание корпуса, лежа на спине с фиксированными согнутыми ногами.
- Лежа на спине «велосипед» - сгибание-разгибание ног на высоте от пола 45°.

Мышцы спины:

- Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами.
- Удержание прогнутого положения тела - «лодочка».

упражнения	занятия											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны	10	2×10	2×10	2×12	2×12	3×10	2×10	3×10	3×10	3×10	3×10	тест
Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела.	10	-	2×10	-	2×12	-	3×10	-	3×10	-	3×10	тест
Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке	-	10	-	2×10	-	2×12	-	3×10	-	3×10	3×10	тест
Выпрыгивания из упора присев, руки вверх.	10	2×10	2×10	-	3×10	3×10	-	3×10	3×10	-	3×10	тест

Запрыгивания на возвышенность лицом	30	-	35	-	40	-	40	-	50	-	30	тест
Перепрыгивания через препятствие боком	-	20	-	30	-	30	-	30	-	30	30	тест
Поднимание корпуса, лежа на спине с фиксированными согнутыми ногами	20	-	25	-	25	-	-	-	30	-	-	тест
Лежа на спине «велосипед» - сгибание-разгибание ног на высоте от пола 45°	-	20	-	25	-	-	-	30	-	20	-	тест
Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными	20	20	-	25	-	-	-	30	-	30	-	тест

прямыми ногами												
Удержание прогнутого положения тела - «лодочка»	-	10с	3×10	10с	3×10	-	-	2×10	3×10	2×10	-	тест

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность противостоять утомлению.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости.

Лучшее средство воспитания выносливости – бег:

- в начале занятия
- в конце занятия, перед растяжкой

упражнение	занятия											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег в начале занятия	3м	4м	5м	5м	7м	10м	10м	10м	12м	12м	15м	тест
Бег перед растяжкой	3м	4м	5м	5м	7м	10м	10м	10м	10м	10м	10м	тест

ГИБКОСТЬ – морфо - функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Упражнения на растягивание выполняют сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии. Проявления гибкости

зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

Корпус:

- «складки» - наклоны вперед в седе, в седе ноги врозь, стоя, лежа, закинув ноги за голову...
- «мост»

Руки:

- Растягивания захватом одной другой руки над головой
- Руки сзади в замок, наклон вперед с отведением рук назад

Ноги:

- «шпагат»

ЛОВКОСТЬ - это способность человека быстро и находчиво справляться с новыми для него двигательными задачами.

Ловкость можно назвать двигательной находчивостью. Для развития используются подвижные игры:

- «вышибалы»

Педагогическая задача: развитие ловкости, скорости реакции и меткости бросков.

Описание: две команды выбивают мяч, на чьей стороне он остался, та команда выбивает соперников. Задача выбить как можно больше игроков, кого выбили, идет в плен, но, поймав мяч (не касаясь пола) он освобождается.

- «бездомный заяц»

Педагогическая задача: совершенствование ориентировки на площадке, развитие ловкости.

Описание: в каждом домике (кольцо, обруч) стоит заяц, волк догоняет бездомного зайца. Бездомный заяц забегает в любой домик, а тот заяц становится бездомным. Пойманный заяц становится волком.

- «к своим флажкам»

Педагогическая задача: развитие быстроты, ориентировки на площадке, развитие памяти.

Описание: три дежурных с разными флажками, а вокруг них игроки, они разбегаются и отворачиваются, дежурные меняются. По команде все бегут к своим флажкам.

- «день и ночь»

Педагогическая задача: воспитание внимания, быстроты реакции.

Описание: одна команда – день, а другая – ночь. Они стоят спиной друг к другу. По команде «день» команда ночь убегает, а день догоняет до линии дома и наоборот.

- «рыбак и рыбки» или «удочка»

Педагогическая задача: воспитание прыгучести и развитие быстроты, внимания, ловкости.

Описание: водящий стоит в кругу, крутит скакалку, а остальные через нее перепрыгивают. Кто задевает скакалку, становится водящим.

игра	занятие											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
«вышибалы»	+		+		+		+		+			тест
«бездомный заяц»		+		+		+		+		+		тест

«К своим флажкам»	+		+		+		+		+			тест
«День и ночь»		+		+		+		+		+		тест
«рыбак и рыбки» или «удочка»	+		+		+		+		+			тест

ПАРКУР.

Рассмотрим самые необходимые способы преодоления препятствий в экстремальных ситуациях:

- **Перепрыгивания** бывают через пролет или через существенные препятствия. Преодоление осуществляется за счет прыжка. Прыжок – способ преодоления препятствия с помощью акцентированной фазы полета. Дальность прыжка обеспечивается начальной скоростью вылета. Для большей уверенности в себе в экстремальных ситуациях рассмотрим несколько способов преодоления пролетов или возвышенностей:

Прыжок способом «согнув ноги»:

Безопорный прыжок, выполняется с шага (с разбега) через пролет, толчком одной и махом другой ноги. После отталкивания в положении шага, надо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди, примерно за 0,5м ноги выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед - вниз, что способствует лучшему разгибанию голени перед приземлением и сохранению устойчивости. Выходу вперед после

приземления способствует очень глубокое приседание с энергичным движением рук вперед.

Упражнения:

Обучение:

1. запрыгивание на препятствие высотой 1м. Следить за отталкиванием, колени поднимать выше.
2. перепрыгивание препятствия высотой 1м с небольшого разбега.
3. перепрыгивание препятствия высотой 1м с небольшого разбега. Толчком одной ноги, соединяя в полете, приземление на две ноги.
4. перепрыгивание препятствия высотой 1м от определенной отметки за 0,5м от препятствия. Толчком одной ноги, махом другой ноги.
5. перепрыгивание мата вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 0,5м. толчком одной ноги.

Закрепление:

1. перепрыгнуть мат вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 1м, высотой от пола 0,5м. на жестком покрытии.
2. перепрыгнуть мат вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 1м, высотой от пола 0,5м с подкатом под следом стоящее препятствие, на жестком покрытии.
3. перепрыгнуть мат вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 1м, на жестком покрытии в сочетании с другими прыжками.

Например:

- перепрыгнуть мат вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 1м, пробежка, перепрыгнуть через одну руку куб высотой 1м.
- подкатиться под препятствие высотой 0,5м, пробежка, перепрыгнуть мат вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 1м, пробежка, запрыгнуть на куб с помощью рук.

Прыжок способом «ножницы»:

Безопорный прыжок, выполняется с шага (с разбега) через пролет, махом одной, толчком другой. Он более эффективен за счет сохранения координирующей структуры бегового шага в переходе от разбега к отталкиванию и в движениях полетной фазы. Из положения «шага» в полете маховая нога, выпрямляясь, опускается, а толчковая продвигается вперед. Продолжая эти движения, маховая нога двигается назад, забрасывая голень в конце движения, а толчковая одновременно выносится (бедром) в согнутом положении вперед. Опускание маховой ноги сопровождается выведением таза вперед и наклоном туловища назад. После этого маховая нога в сильно согнутом положении выносится вверх – вперед и затем, выпрямляясь перед приземлением, присоединяется к толчковой. С выносом вперед ног туловище наклоняется вперед, что повышает эффект приземления. Руки после вылета в шаге поднимаются вверх и разносторонними движениями поддерживают равновесие. После выноса ног вперед, опускания рук и наклона туловища происходит приземление. Пятки перед касанием чуть ниже таза. После касания стопой опоры начинается сгибание ног в коленных суставах – это движение смягчает удар. Выходу вперед после приземления способствует очень глубокое приседание с энергичным движением рук вперед.

Упражнения:

Обучение:

1. Прыжок в длину с одной ноги. Отмах назад, затем мощный мах вперед и выпрыгивание. Приземление в глубокий присед.
2. Двойной прыжок в длину с небольшого разбега. Широкий шаг бега с активным подниманием бедра вперед-вверх, затем прыжок в длину на две ноги в глубокий присед.
3. Тройной прыжок в длину с места или небольшого разбега. Широкие шаги бега с активным подниманием бедра вперед-вверх, правый, левый, затем прыжок в длину на две ноги в глубокий присед.

4. С разбега, с гимнастического мостика прыжок «ножницы» на маты.
5. С разбега, с гимнастического мостика прыжок «ножницы» через мат (1,5-2м) на маты.

Закрепление:

1. С разбега прыжок «ножницы» через мат (1,5-2м) на жесткую поверхность в глубокий присед.
2. С разбега прыжок «ножницы» через мат (1,5-2м) в сочетании с другими прыжками.

Например:

- С разбега прыжок «ножницы» через мат (1,5-2м), подкат под следом стоящее препятствие.
- С разбега прыжок «ножницы» через мат (1,5-2м), перепрыгнуть через куб прыжком через одну руку.
- Спрыгивание с приземлением в кувырок (ролл), перепрыгнуть через мат (1,5-2м) прыжком «ножницы», пробежка, залезть на шведскую стенку.

Барьерный шаг:

Безопорный прыжок, выполняется с шага (с разбега), толчком одной, махом другой ноги. Передняя (маховая) нога, согнутая в колене достаточно быстро выполняет движение, направленное вперед – вверх, в момент пролета над препятствием выпрямляется, толчковая нога, сгибаясь в колене после отталкивания, отводится в сторону и быстро движется вверх - вперед.

Необходимо выполнить энергичный наклон туловищем вперед, в период полета над препятствием. При приземлении главное не потерять скорость движения, важно сохранить наклон туловища вперед и чтобы одноименная рука маховой ноге, быстро приводилась вперед, способствуя быстрому движению толчковой ноги.

Упражнения:

Обучение:

1. Перешагивание через препятствие высотой 1м, расположенные через каждые 0,5м. с высоким подниманием бедра.
2. Перепрыгивание через препятствие высотой 1м, расположенные через каждые 1,5м. с высоким подниманием бедра.
3. С разбега перепрыгнуть барьерным шагом препятствие высотой и шириной 0,5м. с разбега перепрыгнуть препятствие барьерным шагом высотой 0,5, а шириной 1м.
4. С разбега перепрыгнуть препятствие барьерным шагом высотой 1м и шириной 0,5м.
5. С разбега перепрыгнуть 3-4 подряд, стоящих препятствий, высотой 1м, шириной 0,5м, барьерным шагом. Препятствия расположены через каждые 4 шага, чтобы ноги чередовались.

Закрепление:

1. С разбега перепрыгнуть 3-4 препятствия барьерным шагом шириной 0,5м, высотой более 1м (1,20-1,40м.)
2. С разбега перепрыгнуть 3-4 препятствия барьерным шагом высотой 0,5м, длиной 1,5м.
3. С разбега перепрыгнуть препятствие барьерным шагом высотой 1м и шириной 1м. на высоте 1м от препятствия натянута нить. Необходимо перепрыгнуть препятствие так, чтобы не задеть нить. С каждым разом нить опускается ниже.
4. перепрыгивание 2-3 препятствия барьерным шагом высотой 1м и шириной 0,5м. в сочетании с другими прыжками.

Например:

- С разбега перепрыгнуть 2 препятствия высотой 1м и шириной 0,5м. барьерным шагом, пробежка, запрыгнуть на куб с помощью рук.

- Перепрыгнуть мат (1,5-2м) любым способом, пробежка, перепрыгнуть 3 препятствия высотой 1м и шириной 0,5м барьерным шагом, подкатиться под следом стоящее препятствие.

Прыжок через одну руку:

Прыжок с опорой на одну руку, выполняется с шага (с разбега), толчком ноги, одноименной опорной руке и махом другой. Мах выполняется прямой ногой. В момент прохождения над препятствием, опорная рука прямая, толчковая нога выпрямляется, а маховая сгибается, необходимо немного прогнуться и туловище наклонить в сторону опорной руки до положения параллельного препятствию.

Упражнения:

Обучение:

1. И.п. – стоя, у опоры, руки на уровне живота. Скрестный замах ноги, затем активный мах в сторону на 90 °, подпрыгнуть вверх в упор. Нога прямая. Упражнение выполнять на две ноги.
2. И.п. – стоя у куба, руки на поверхности. Скрестный замах ноги, затем активный мах в сторону, подпрыгнуть вверх, подтягивая следом другую ногу, запрыгнуть боком на куб, через одну руку. Движения слитные и активные.
3. С разбега запрыгнуть с гимнастического мостика на куб, отталкиваясь одной ногой, другой, выполняя активный мах в сторону. Рука ставятся в момент маха и отталкивания, прямая.
4. С разбега, с гимнастического мостика перепрыгнуть препятствие высотой 1м. с опорой на одну руку. Таз поднимать в момент прохождения над поверхностью. Держать тело параллельно препятствию.
5. С разбега, с гимнастического мостика, стоящего за 0,5м от препятствия, перепрыгнуть препятствие высотой 1м. с опорой на одну руку.

Закрепление:

1. С разбега, с жесткого ориентира перепрыгнуть препятствие высотой 1м. с опорой на одну руку. Приземление на жесткую поверхность.
2. С разбега перепрыгнуть препятствие высотой 1,5м. с опорой на одну руку. Сбоку на высоте 0,5м от поверхности препятствия подвешен ориентир (мешок, кубик...). Маховой ногой ударить по ориентиру.
3. Чередование прыжков на правую и левую руку. Препятствия расположены в 5 шагах друг от друга. Перепрыгивать препятствие из любого положения, даже самого неудобного. НЕ подбирать разбег.
4. С разбега, перепрыгнуть препятствие высотой 1м и шириной 1,5м. с опорой на одну руку.
5. Перепрыгивание препятствия через одну руку в сочетании с другими прыжками.

Например:

- Перепрыгнуть препятствие высотой 1м. с опорой на одну руку, прыжок «ножницы» через мат (1,5-2м), подкат под следом стоящее препятствие.
- Спрыгнуть с гимнастического стола, высотой 1,5м, переход в кувырок, пробежка, перепрыгнуть препятствие высотой 1м. с опорой на одну руку.

- **Спрыгивания.** Способ преодоления – прыжок. Выполняются прыжки с высоты вниз. Спрыгивания выполняются теми же способами, что и перепрыгивания, т.к. спрыгивать необходимо вперед подальше от самого препятствия. Встречаются сочетания перепрыгивания и спрыгивания. Приземляться нужно в глубокий присед, руками пассивировать приземление, ставя их на опору, подавая корпус вперед. А можно в кувырок («ролл»). Это зависит от высоты спрыгивания. Желательная высота для включения кувырка после приземления – 2м.

«согнув ноги»:

Упражнения:

Обучение:

1. Спрыгивание с препятствия высотой 1м с двух шагов разгона, толчком одной ноги, соединяя в полете, приземление на две ноги.
2. Спрыгивание с препятствия высотой 1,5м с двух шагов разгона, толчком одной ноги, соединяя в полете, приземление на две ноги за линию в 1,5м от куба. Приземление в глубокий присед.
3. Спрыгивание с препятствия высотой 1,5м с двух шагов разгона, толчком одной ноги, соединяя в полете, приземление на две ноги, за линию в 2м от куба. Приземление в глубокий присед.

Закрепление:

1. спрыгивание с препятствия высотой 2м с места, толчком одной ноги, махом другой, соединяя их в полете, приземление на две ноги, за линию в 1,5м от куба. Приземление в глубокий присед (возможно добавление ролла).
2. Спрыгивание способом «согнув ноги» в сочетании с другими элементами.

Например:

- Забежать в упор на препятствие высотой 1,5м, два шага разгона, спрыгнуть на мат, расположенный за 2м от препятствия, в глубокий присед, пробежка, перепрыгнуть через одну руку куб высотой 1м.
- Спрыгнуть с препятствия, высотой 2,5м на мат, расположенный за 1,5м от препятствия, в глубокий присед, перекат через плечо, пробежка, перепрыгнуть мат вдоль (1,5-2м) от определенной отметки за 1м, пробежка, запрыгнуть на куб с помощью рук.

«ножницы»:

Упражнения:

Обучение:

1. Прыжок в длину с одной ноги. Отмах назад, затем мощный мах вперед и выпрыгивание. Приземление в глубокий присед.
2. Двойной прыжок в длину с небольшого разбега. Широкий шаг бега с активным подниманием бедра вперед-вверх, затем прыжок в длину на две ноги в глубокий присед.
3. С места, прыжок способом «ножницы» в поролоновую яму через мат (1,5м)
4. С разбега, с гимнастического мостика прыжок «ножницы» в поролоновую яму через мат (1,5-2м).

Закрепление:

1. С куба, высотой 1,5м спрыгнуть «ножницы» через мат (1,5-2м) на жесткую поверхность в глубокий присед.
2. С разбега по гимнастическому бревну (высота 1,2м) спрыгнуть способом «ножницы» через мат (2-2,5м), на жесткую поверхность в глубокий присед.
3. С разбега спрыгнуть способом «ножницы» через мат (2-2,5м) на мат
4. Спрыгивание способом «ножницы» в сочетании с другими элементами.

Например:

- С разбега спрыгнуть способом «ножницы» с препятствия, высотой 1,5м через мат (1,5-2м), подкат под следом стоящее препятствие, пробежка.
- Забежка в вис, согнув ноги на куб, высотой 2м, выход на поверхность куба, перепрыгнуть «шагом» на другой куб (высота та же), расположенный за 1,5м от куба, спрыгнуть способом «ножницы» на мат, расположенный за 1,5м от куба, перекат через плечо, пробежка.

- **Забегжка** выполняется в случае вертикального препятствия. Выполняется за счет отталкивания ногой точно вверх от самого препятствия. При встрече этого препятствия на пути, особое внимание уделяется последним шагам – ускорению, они должны быть очень мощными. Проблематичным забеганием может быть в случае скользкой стены. В этих случаях нужно быть предельно внимательным. Преодолеть скользкое препятствие поможет правильная техника постановки ноги.

Одним шагом в упор:

Для выполнения достаточно 3-х мощных шагов. Высота препятствия для этого забегания - рост человека (+ вытянутые руки). В момент последнего шага (самого мощного), опорная нога подседает, бедро толчковой ноги (т.к. самое важное отталкивание от стены, а не при последнем шаге) выносится вперед, руки выполняют мощный мах вверх - вперед. Нога ставится на стену согнутая не менее чем на 90° и на носок, пятка не ставится. Одновременно с постановкой ноги, на опору ставятся руки, выполняют активный хват. За счет отталкивания от вертикали, принять положение упора на руках. Руки в момент отталкивания сгибаются, но фазы подтягивания нет. Далее занести ногу и встать на поверхность. Либо, махом назад одной ноги, отвести корпус от поверхности и за счет резкого сгибания в тазобедренном суставе запрыгнуть на поверхность. И продолжить движение.

Упражнения:

Обучение:

1. И.п. – стойка на одной ноге, другая стоит согнутая на впереди стоящей платформе высотой 0,5м. Отведение рук назад, постановка ноги на платформу, взмах руками вверх и одновременный подъем на платформу, и выпрыгивание вверх. Приземление на платформу. Не менее 10 повторений.

2. Отталкивание от стены вверх. Нога ставится на носок, на высоту не менее 1м.
3. Запрыгивание с гимнастического мостика на тумбу, высотой 1,5м в упор. Не менее 10 повторений.
4. с разбега, с гимнастического мостика запрыгнуть на тумбу высотой 1,5м в упор.
5. с разбега забежать на тумбу высотой 1,5м в упор, отталкиваясь одной ногой от боковой поверхности тумбы.

Закрепление:

1. с разбега забежать на тумбу высотой 1,5м в упор. Отталкиваясь одной ногой от боковой поверхности тумбы.
2. с разбега забежать на тумбу высотой 1,5м в упор. Отталкиваясь одной ногой от боковой поверхности тумбы. Из упора выход в кувырок в темпе.
3. Забегание в упор в сочетании с другими элементами.

Например:

- Перепрыгивание препятствия высотой 1,5м через одну руку, пробежка, забежать на тумбу высотой 1,5м в упор, выход в кувырок, спрыгнуть любым способом на мат, расположенный за 1,5 от тумбы.
- Забежать в упор на тумбу высотой 1,5м, выйти на поверхность, два шага разгона, запрыгнуть на куб высотой 2м, расположенный от тумбы в 1,5м от пола в упор...

Одним шагом в вис:

Используется при достаточно высоких вертикалях. Главная задача сильно оттолкнуться и уцепиться за грань препятствия. Выполняется с разбега с мощными последними 2-3 шагами. В момент последнего шага, руки отводятся назад, выполняя замах, опорная нога подседает. Перед постановкой ноги на вертикаль, вперед выносятся бедро согнутой толчковой ноги, руки выполняют мощный мах вверх - вперед, помогая поднять тело выше вверх. Отталкиваясь от

вертикали, максимально вытянуться и ухватиться пассивным хватом за грань препятствия. Подтянуться на руках, помогая ногами, выполняя шаги по стене. Стопы и колени во время шагов разворачиваются в стороны. Подтянувшись выйти в упор на поверхности, занести ногу и подняться на поверхность. Продолжить движение.

Упражнения:

Обучение:

1. Запрыгнуть на шведскую стенку в вис.
2. С одного шага, отталкиваясь с 3 рейки запрыгнуть на самую верхнюю рейку в вис.
3. С разбега, отталкиваясь с 3-4 рейки забежать в вис на верхней рейке шведской стенки.

Закрепление:

1. С разбега забегание в вис на препятствие, высотой 2,5-3м.
2. Забегание в вис в сочетании с другими элементами.

Например:

- с разбега забежать в вис на препятствие высотой 2,5м, выйти на поверхность, отвиснуть на краю, спрыгивание из отвисания с разворотом за ориентир, расположенный за 1м от препятствия.

- Спрыгнуть способом «согнув ноги» с препятствия, высотой 2м, перекат через плечо, пробежка, забегание в вис на препятствие высотой 2,5м...

- **Ролл** – кувырок (переворот через голову) вперед через одно плечо.

Выполняется из упора присев, колени врозь, выпрямляя ноги - отталкиваясь, прижимая подбородок к груди, мягко опуститься на правую (левую) лопатку, перекатиться в упор присев или на одно колено.

Переход на лопатку может быть при двух вариантах постановки рук:

1. руки стоят параллельно друг другу, при переходе в сам кувырок, та рука, в сторону которой будет делаться перекат, разворачивается (или ставится сразу) внутрь, переходя на ребро кисти.
2. руки стоят параллельно друг другу, при переходе в сам кувырок, та рука, в сторону которой будет делаться перекат, убирается с опоры внутрь, т.е. прижимается к противоположному боку корпуса, подставляя лопатку к перекату.

Упражнения:

Обучение:

1. Перекаты боком в группировке. Правым и левым боком.
2. И.п. – упор стоя, согнувшись. Сгибая руки, убирая голову в сторону, опуститься на лопатки через бок. Не менее 10 повторений на каждую сторону. После постановки лопаток на поверхность ноги не отрываются от пола. Руки стоят у ушей. Обратно подняться, отталкиваясь руками.
3. И.п. – упор присев. Через плечо перекат в «березку» – стойку на лопатках. Удерживать стойку. Не менее 10 повторений на каждую сторону.
4. И.п. – упор присев на гимнастическом мостике (горка вниз). Перекат через плечо (ролл) в упор присев. На каждую сторону.
5. И.п. – упор присев. Перекат через плечо в упор присев. На каждую сторону.

Закрепление:

1. И.п. – упор присев. Прыжок вверх, прогнувшись, обратно упор присев и перекат через плечо. Выполняется с максимальной скоростью и технично.
2. Спрыгнуть с возвышенности (1,5м) в глубокий присед и переворот через плечо.
3. Подряд перевороты через плечо. Чередую, правый, левый.
4. Спрыгнуть с возвышенности (1,5м) в глубокий присед за 1,5м от возвышенности, перекат через плечо.

5. Добавление переката через плечо в приземления различных прыжков.

Ролл выполняется ровно, не допускается смещение по оси. Самое важное для безопасности в этом элементе – это не подставлять плечо! Перекат делается мягко и первым касается опоры верхний угол лопатки, а далее уже все остальное. При идеальном исполнении ролла, если делать «белым по черному», на спине вырисовывается ровная диагональ, от плеча к противоположно расположенной поясничной части – справа - налево или наоборот. В идеале, необходимо владеть роллом в обе стороны.

упражнение	занятия											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перепрыгивание «согнув ноги»	О	-	-	О	-	У	-	З	-	-	У	тест
Перепрыгивание «ножницы»	-	О	-	-	О	-	У	-	У	З	-	тест
Перепрыгивание барьерным шагом	-	О	-	О	-	-	У	-	-	-	У	тест
Перепрыгивание через одну руку	-	-	О	-	О	-	У	З	-	З	У	тест
Спрыгивание «согнув ноги»	О	-	-	О	-	У	-	-	У	З	-	тест
Спрыгивание «ножницы»	-	О	-	О	-	-	У	-	У	-	У	тест
Забегка шагом в упор	О	-	О	-	З	У	-	З	-	-	У	тест
Забегка шагом в вис	-	-	О	-	-	У	-	-	У	-	У	тест
ролл	О	О	З	-	З	-	-	З	-	З	У	тест

О – обучение в зале; З – закрепление в зале; У - закрепление на улице

ЭКЗАМЕН ЖИЗНИ.

В конце курса проводится проверка. Она осуществляется в виде ролевой игры, с привлечением сторонников, не знакомых для группы. Проигрываются ситуации максимально приближенные к реальности. Истории и роли разные, но итог один – погоня.

Выбирается определенный участок города (улицы), распределяются роли в группе, и начинается тест-игра. Каждый должен сыграть роль убегающего и догоняющего.

Программа подготовки для бесконтактной самообороны на 12 занятий.

1 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №1

Занятие:

Бег – 3 минуты

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- обучение перепрыгиванию «согнув ноги»
- обучение прыгиванию «согнув ноги»
- обучение забежке одним шагом в упор
- обучение роллу

ОФП:

- отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны -10р
- отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела – 10р
- выпрыгивания из упора присев, руки вверх- 10р
- запрыгивания на возвышенность лицом – 30р
- поднимание корпуса, лежа на спине с фиксированными согнутыми ногами- 20
- поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами - 20

Бег – 3 минуты

Растяжка

Игры:

- «вышибалы»
- «к своим флажкам»
- «удочка»

2 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №2

Занятие:

Бег – 4 минуты

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- Обучение перепрыгиванию «ножницы»
- Обучение перепрыгиванию барьерным шагом
- Обучение спрыгиванию «ножницы»
- Обучение роллу

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 2×10р
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке – 10р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 2×10р
- Перепрыгивание через препятствие боком – 20р
- Лежа на спине «велосипед» - 20р
- Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами – 20р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 10 сек.

Бег – 4 минуты

Растяжка

Игры:

- «бездомный заяц»
- «день и ночь»

3 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №3

Занятие:

Бег – 5 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- Обучение перепрыгиванию через одну руку
- Обучение забежке одним шагом в упор
- Обучение забежке одним шагом в вис
- Закрепление ролла

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 2×10р
- Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела - 2×10р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 2×10р
- Запрыгивания на возвышенность лицом – 35р
- Поднимание корпуса, лежа на спине с фиксированными согнутыми ногами – 25р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 3×10сек

Бег – 5 минут

Растяжка

Игры:

- «вышибалы»
- «к своим флажкам»
- «удочка»

4 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №4

Занятие:

Бег – 5 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- Обучение перепрыгиванию «согнув ноги»
- Обучение перепрыгиванию барьерным шагом
- Обучение прыгиванию «согнув ноги»
- Обучение прыгиванию «ножницы»

ОФП

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны -
2×12р
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке – 2×10р
- Перепрыгивание через препятствие боком – 30р
- Лежа на спине «велосипед» - 25р
- Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами – 25р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 10сек

Бег – 5 минут

Растяжка

Игры:

- «бездомный заяц»
- «день и ночь»

5 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №5

Занятие:

Бег – 7 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- Обучение перепрыгиванию «ножницы»
- Обучение перепрыгиванию через одну руку
- закрепление забежки одним шагом в упор
- Закрепление ролла

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 2×12р
- Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела - 2×12р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 3×10р
- Запрыгивания на возвышенность лицом – 40р
- Поднимание корпуса, лежа на спине с фиксированными согнутыми ногами – 25р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 3×10сек

Бег – 7 минут

Растяжка

Игры:

- «вышибалы»
- «к своим флажкам»
- «удочка»

6 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №6

Занятие:

Бег – 10 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

Занятие на улице

- Закрепление перепрыгивания «согнув ноги»
- Закрепление спрыгивания «согнув ноги»
- закрепление забежки одним шагом в упор
- закрепление забежки одним шагом в вис

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны -
3×10р
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке – 2×12р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 3×10р
- Перепрыгивание через препятствие боком – 30р

Бег – 10 минут

Растяжка

- Игры: «бездомный заяц»
- «день и ночь»

7 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №7

Занятие:

Бег – 10 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

Занятие на улице

- Закрепление перепрыгивания «ножницы»
- Закрепление перепрыгивания барьерным шагом
- Закрепление перепрыгивания через одну руку
- Закрепление прыгивания «ножницы»

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны -
2×10р
- Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела - 3×10р
- Запрыгивания на возвышенность лицом – 40р

Бег – 10 минут

Растяжка

Игры:

- «вышибалы»
- «к своим флажкам»
- «удочка»

8 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №8

Занятие:

Бег – 10 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- Закрепление перепрыгивания «согнув ноги»
- Закрепление перепрыгивания через одну руку
- Закрепление забежки одним шагом в упор
- Закрепление ролла

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 3×10р
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке – 3×10р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 3×10р
- Перепрыгивание через препятствие боком – 30р
- Лежа на спине «велосипед» - 30р
- Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами – 30р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 2×10сек

Бег – 10 минут

Растяжка

Игры:

- Игры: «бездомный заяц»
- «день и ночь»

9 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №9

Занятие:

Бег – 12 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

Занятие на улице

- Закрепление перепрыгивания «ножницы»
- Закрепление прыгивания «согнув ноги»
- Закрепление прыгивания «ножницы»
- закрепление забежки одним шагом в вис

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 3×10р
- Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела - 3×10р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 3×10р
- Запрыгивания на возвышенность лицом – 50р
- Поднимание корпуса, лежа на спине с фиксированными согнутыми ногами – 30р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 3×10сек

Бег – 10 минут

Растяжка

Игры:

- «вышибалы»
- «к своим флажкам»
- «удочка»

10 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №10

Занятие:

Бег – 12 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

- Закрепление перепрыгивания «ножницы»
- Закрепление перепрыгивания через одну руку
- Закрепление спрыгивания «согнув ноги»
- Закрепление ролла

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 3×10р
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке – 3×10р
- Перепрыгивание через препятствие боком – 30р
- Лежа на спине «велосипед» - 30р
- Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами – 20р
- Поднимание корпуса, лежа на животе с фиксированными прямыми ногами – 30р
- Удержание прогнутого положения тела – «лодочка» - 2×10сек

Бег – 10 минут

Растяжка

Игры:

- Игры: «бездомный заяц»
- «день и ночь»

11 ЗАНЯТИЕ.

Лекция №11

Занятие:

Бег – 15 минут

Разминка (ОРУ)

Основная часть занятия:

Занятие на улице

- Закрепление перепрыгивания «согнув ноги»
- Закрепление перепрыгивания барьерным шагом
- Закрепление перепрыгивания через одну руку
- Закрепление прыгивания «ножницы»
- закрепление забежки одним шагом в упор
- закрепление забежки одним шагом в вис
- закрепление ролла

ОФП:

- Отжимания в широкой стойке, локти направлены строго в стороны - 3×10р
- Отжимания, руки на ширине плеч, локти направлены вдоль тела - 3×10р
- Отжимания в упоре лежа сзади, руки на скамейке – 3×10р
- Выпрыгивания из упора присев, руки вверх - 3×10р
- Запрыгивания на возвышенность лицом – 30р
- Перепрыгивание через препятствие боком – 30р

Бег – 10 минут

Растяжка

12 ЗАНЯТИЕ.

Сбор в определенном месте, распределение ролей в группе, и старт тест - игры.

1тест – убежать

2тест - догнать

Судьями являются сами партнеры по игре. В итоге каждый для себя делает вывод о готовности или неготовности к суровой реальности.