**Методические материалы по дисциплине «Основы самообороны»**

**1. Методические указания по организации и проведению самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы самообороны»**

Большое значение в определении уровня теоретических знаний по основам самообороны имеют домашние контрольные работы, своевременное проведение этих педагогических мероприятий составляет важную форму обучения студентов на всех факультетах, способствует улучшению качества контроля знаний. Контрольные работы выполняются студентами в течение 10-15 минут. Проверка работ осуществляется преподавателем и в конце академического урока, студентам сообщаются результаты экспресс-задания. При проверке контрольных работ преподавателями кафедры применяют методы проверки, опирающиеся на принципы программированного обучения.

Примерный перечень домашних заданий для студентов,обучающих курс Основы самообороны:

а) основные положения при самообороне;

б) основы техники самообороны;

в) средства и методы общей и специальной физической подготовки.

г) особенности проведения занятия с девушками;

д) особенности построения учебно-тренировочных занятий по самообороне в различные периоды возраста.

е) характеристика основных атакующих и защитных действий;

ж) особенности самозащиты в экстремальных ситуациях.

**2. Методические указания по составлению заданий для экзаменационного и межсессионного контроля знаний студентов**

В соответствии с ныне действующим учебным планом и программой курса на факультете Основы самообороны изучаются на 4 курсе.

Разнообразны формы контроля за текущей успеваемостью студентов: это выборочный вызов, устный опрос, проверка умений и навыков на практических занятиях, микрозачеты, зачет, экзамен, государственный аттестационный экзамен.

Итоговую практическую и теоретическую часть зачетов и экзаменов студенты сдают преподавателю, ведущему этот курс, при обязательном наличии тетрадей лекционного курса и семинарских занятий по данной дисциплине.

**3. Методические указания по внедрению активных методов обучения**

Процесс обучения студентов строится таким образом, чтобы активизировать самостоятельную работу студентов. С этой целью используется самостоятельная работа и УИРС. В самостоятельную работу студентов входят: изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника спортивных тренировок и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая.

УИРС подразумевает активное участие студентов во внедрении научных методов исследования в практическую деятельность. С этой целью на занятиях предусматривается:

- ознакомление студентов с современными методами и средствами обучения и тренировки;

- привитие навыков работы с доступной научно-исследовательской аппаратурой: видеотехникой, средствами регистрации особенностей учебно-тренировочной работы;

- применение методов срочной информации для оптимизации учебно-тренировочного процесса по Основам самообороны;

**4. ГЛОССАРИЙ**

**Техника борьбы** – совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

**Атакующий** – борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

**Атакуемый** – борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий.

**Контратакующий** – борец, выполняющий контрприем.

**Основные положения в борьбе** – положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

**Стойка** – положение, в котором борец ведет борьбу, стоя на ногах.

**Партер** – положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь на ногах.

**Мост** – положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

**Полумост** – положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

**Захват** – действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаками.

**Простой захват** – действие, при котором борец удерживает руками одну часть тела противника.

**Сложный захват** – действие, при котором борец удерживает руками две части тела.

**Комбинация захватов** – такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

**Практическая подготовка захвата** – рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

**Крючок** – способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

**Нырок** – действие в стойке, при выполнении которого атакующий, оказывает, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

**Зашагивание** – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

**Высед** – действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую, отставляя назад, садится на ковер.

**Прием** – атакующее техническое действие, с помощью которого борей добивается чистой победы над противником или преимущества.

**Защита** – техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

**Комбинация** – сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

**Связка** – сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

**Перевод** – способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

**Бросок** – способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

**Сваливание** – способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением на спину, на бок или грудью к ковру.

**Сбивание** – сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

**Скручивание** – сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

**Переворот** – способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

**Перевороты скручиванием** – прием борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковру.

**Перевороты забеганием** – приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

**Подбив** – действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

**Техническая подготовка приема** – рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.), и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения, задуманного приема.

**Способ тактической подготовки приема** – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

**Тактическое действие** – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

**Сковывание** – действие борца, заключается в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

**Обманное действие** – действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения, задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

**Выведение из равновесия** – действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия.

**Маневрирование** – действие борца в стойке, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

**Рывок** – действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнования), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

**Толчок** – действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резкими движением от себя изменяет его положение.

**Угроза** – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

**Вызов** – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

**Повторная атака** – выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

**Ложный прием** – прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

**Маскировка** – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

**Подхват** – подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого назад-вверх.

**Отхват** – подбивание подколенным сгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого.

**Подсад** – подталкивание атакуемого бедром (голень) перед собой вверх.

**Бедро** – термин группы бросков подворотом.

**Мельница** – термин группы бросков поворотом.

**Вертушка** – термин определенной группы бросков и переводов вращением.

**Подножка** – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги соперника с целью не дать ему переместиться по ковру.

**Зацеп** – удержание или отведение ноги атакуемого ногой согнутой в колене.

**Обвив** – удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

**Подсечка** – подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы.