**Управление образования администрации города Березники**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский Центр «Каскад»**

**Мастер-класс по самообороне для девушек»**

**Авторы сценария: педагог дополнительного образования Каримов М.А.**

**Березники 2019**

**Сценарий мастер-класса**

**по самообороне для девушек**

Пояснительная записка

Представленный мастер-класс проводился в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой», разделы которой направлены на освоение приемов различных видов единоборств (рукопашный бой, панкратион, грэпплинг), а также знакомство с основами самообороны. Последний раздел имеет прикладную направленность и включает в себя отработку наиболее эффективных техник из различных видов единоборств, простейших элементов самозащиты, которые может освоить даже физически неподготовленный человек.

Воспитанниками объединения «Рукопашный бой» являются как мальчики, так и девочки, но если мальчишки с желанием окунаются в атмосферу спортивных единоборств, то девчонки не всегда охотно проявляют интерес к банным ваидамспорта. **Целью данного мастер-класса** является не только знакомство с приемами эффективной самозащиты, но и привлечение девушек к занятиям в объединении «Рукопашный бой».

Мастер-класс рассчитан на девочек 12-15 лет, количество участников 6-10 человек (четное количество). Для участия в мастер-классе не обязательно наличие спортивной формы или другой специальной одежды. В проведении мастер-класса задействован помощник – девушка из числа обучающихся объединения «ОВС», которая помогает педагогу демонстрировать приемы защиты.

При проведении мастер-класса используются элементы кейс-технологии, которая дает возможность участницам глубже погрузиться в проблему отсутствия навыков адекватных и эффективных действий самозащиты в случае попытки преступного нападения. Кейсы с заданиями помогают рассмотреть теоретические аспекты данного вопроса и найти практические пути его решения.

**Задачи мастер-класса**:

– знакомить с приемами самозащиты для женщин;

– актуализировать знания по безопасности жизнедеятельности;

– знакомить с тактическими и психологическими правилами поведения в ситуациях повышенного риска;

– развивать ловкость, координационные и скоростные способности;

– способствовать развитию проблемного мышления;

– содействовать созданию комфортной психологической атмосферы;

– формировать мотивацию к занятиям военно-прикладной подготовкой.

**Методы:** объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения, метод упражнения, метод инструктирования.

**Оборудование для мастер-класса:**

**–** карточки с заданиями;

– три женские сумки;

– три деревянных муляжа ножей;

– мишень для рефлексии и магнитная доска для ее размещения.

**План занятия:**

***1. Подготовительная часть.***

Приветствие, обоснование актуальности темы мастер-класса, формирование состава участниц мастер-класса.

***2. Основная часть.***

работа с кейс заданием:

– теоретическая часть;

– практическая часть.

***3. Заключительная часть.***

Подведение итогов мастер-класса.

Рефлексия.

**Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Подготови-***  ***тельная часть*** |  | Участники мастер-класса располагаются в аудитории. |
| Педагог | Здравствуйте. Печальная статистика в России говорит о том, что число нападений на женщин растет с каждым годом. В таких ситуациях многие не знают, что делать, и вынуждены смириться с ролью жертвы – это и есть самая главная ошибка. В критической ситуации необходимо сохранять хладнокровие не поддаваться панике и быть готовым к любому развитию событий. Решительность и напористость – вот важные условия способности постоять за себя. Став решительным человеком, вы с большей вероятностью сможете добиться того, чего хотите не только в сложившейся ситуации, но и в жизни. |  |
| Сегодня я дам вам несколько советов, как действовать в подобных ситуациях, а также познакомлю вас с эффективными приемами самообороны, направленными на самозащиту и обезвреживание противника. Данные приемы взяты из технического арсенала армейского рукопашного боя, они просты и доступны в исполнении, эффективны в применении. Овладение этими приемами придадут уверенности, а систематические занятия самообороной помогут выработать организованность, целеустремленность, выносливость и, конечно, научат постоять за себя. |  |
| ***Основная часть***  Педагог | Попрошу выйти участниц мастер-класса, желающих познакомиться со способами защиты от самых типичных видов угроз и нападений. |  |
| Пожалуйста, объединитесь в две группы. | *Участники выходят из зала, делятся на две команды, садятся за два стола.* |
| Давайте попробуем представить ситуацию, в которой от нас могут потребоваться навыки самозащиты, продумаем варианты решения создавшейся проблемы, взвесив все за и против. Для начала погрузимся в теорию.  Получите конверты с заданиями, в которых описана реальная жизненная ситуация. Вам необходимо разрешить ее, выбрав ту или иную схему поведения из пяти предложенных. На выполнение задания вам дается 5 минут. | Педагог раздает командам кейсы с теоретическими заданиями, которые отличаются комплектом карточек со схемами поведения  (приложение 1). |
| ***Теоретическая часть кейс-задания*** | *Ситуация: «В темное время суток Вы возвращаетесь с работы. Путь пролегает по безлюдной слабоосвещенной дороге. Вдруг, кто-то схватил вас за сумку».* | Участники обеих команд знакомятся с ситуацией. |
| *В первом задании каждому участнику предлагается выбрать карточку, с наиболее приемлемой для него схемой поведения в данной ситуации. Повторяться в выборе действий нельзя, так как на каждой карточке написаны разные варианты реагирования. Таким образом, участники мастер-класса прорабатывают все ситуации, среди которых есть и верные и не совсем верные решения.* | Участники выполняют первое задание. |
|  | *Во втором задании необходимо соединить выбранные схемы поведения с надписями последующих действий.* | Участники выполняют второе задание. |
|  | *В третьем задании участников просят сформулировать, основную проблему теоретического кейса.* | Участники выполняют третье задание. |
| Педагог | Итак, охарактеризуйте кратко, что с вами произошло, в какую экстремальную ситуацию Вы попали? |  |
| Участники | Нападение с целью ограбления. | Участники зачитывают ситуацию и кратко формулируют ее тему. |
| Педагог | Какую из предложенных схем поведения и последующие действия вы выбрали? | Участники мастер-класса кратко поясняют свой выбор. |
| Педагог | Мы выслушали все варианты  реагирования в данной ситуации, какой из них вы считаете наиболее правильным? | Педагог акцентирует внимание на самом безопасном способе поведения. |
| Участники | Отдать сумку нападающему и обратиться в полицию. |  |
| Педагог | Сформулируйте, пожалуйста, основную проблему данной ситуации. |  |
| Участники | Отсутствие навыков самообороны, самозащиты, незнание основ безопасной жизнедеятельности, неумение действовать в данной ситуации. |  |
| Педагог | Нападение – это экстремальная ситуация, заключающаяся во враждебных действиях кого-либо против вас и сопряженная с опасностью получения тяжких телесных повреждений, ограбления и т.п. Чтобы адекватно действовать при нападении необходимо, по возможности, следовать следующему плану действий:  1. Прежде чем принимать решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались.  2. Попробуйте оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические данные, настроение, особенности поведения, есть ли состояние опьянения и в какой степени.  3. Определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней. Если вы хорошо бегаете, то бросьте сумку и убегайте. Если преступник слишком пьян и плохо держится на ногах – резко выдерните сумку и бегите. Если преступник словоохотлив – попробуйте его разговорить и обхитрить. Если вокруг люди – привлеките к себе внимание криком, свистком или киньте камень в окно.  4. Используйте подручные средства или защитные приспособления, только если уверены, что их действие не обернется против вас. Запомните, не имея навыков борьбы, не стоит и пытаться применять силу, но если вы уверенно владеет приемами самообороны – обороняйтесь. |  |
| ***Практическая часть кейс-задания***  Педагог | Перейдем к практической части работы. Сейчас я и моя помощница покажем некоторые простейшие приемы самообороны, в основу которых положен принцип нанесения ударов по болевым точкам противника. Они достаточно эффективны и не требует большой физической силы. Ваша задача, внимательно следить за нашими действиями и повторять.  Для этого попрошу вас выйти и разделиться по парам. Одна из вас будет в роли нападающего, а другая – в роли обороняющегося, затем вы поменяетесь ролями. | Педагог размещает участников в пределах спортивной площадки на безопасном расстоянии друг от друга. |
| Педагог и помощник педагога | Итак, вам будут представлены три ситуации и три способа защиты в сложившихся условиях.  ***Ситуация 1.*** Нападающий подходит со спины и пытается выхватить сумку из рук жертвы.  ***Защитные действия:***  - резко потянуть сумку на себя:  - нанести резкий удар локтем в грудную клетку нападающего;  - пяткой ноги (каблуком) нанести удар во взъём стопы;  - попытаться выбежать на освещённую или людную часть улицы. | Участникам демонстрируются 3 приема. Педагог помогает участникам освоить движения и исправляет ошибки, допущенные в выполнении приема (приложение 2). |
| Педагог и помощник педагога | ***Ситуация 2.*** Нападающий пытается выхватить сумку из рук жертвы при подходе спереди.  ***Защитные действия:***  - нанести нападающему резкий удар ногой в переднюю часть голени или в колено;  - нанести противнику царапающий удар ногтями по лицу противника (по диагонали от височной части к челюсти) с давлением пальцами на глазные яблоки, удар основанием кисти под нос. Можно нанести резкий удар по ушам или, сложив пальцы рабочей руки щепотью, нанести резкий удар в надключичную впадину (в горло);  - попытаться выбежать на освещённую или людную часть улицы. |  |
| Педагог и помощник педагога | ***Ситуация 3.*** Нападающий пытается забрать сумку из рук жертвы, угрожая ножом или другим холодным оружием.  ***Защитные действия:***  - попытаться усыпить бдительность нападающего мольбами и уговорами;  - уронить сумку на землю;  - резко отвести от себя руку с ножом, одновременно уводя в сторону локоть руки нападающего;  - одновременно нанести резкий удар коленом в пах, ногой в голень или колено и т.д.), если нападающий значительно выше, нужно схватить его за одежду, притягивая вниз и одновременно с этим нанося резкий удар снизу.  - подобрать сумку (если есть возможность);  - попытаться выбежать на освещённую или людную часть улицы. |  |
| ***Заключительная часть***  Педагог | Все молодцы, отлично справились с заданием. Давайте подведем итог, мастер-класса. Как вам показалось, можно ли назвать разученные приемы защиты технически сложными? |  |
| Участники | Нет, при условии их отработки. |  |
| Педагог | А что, на ваш взгляд является самым трудным в оказании сопротивления противнику? |  |
| Участники | – держать ситуацию под контролем;  – превозмочь свой страх перед нанесением удара человеку, даже, если он хулиган;  – боязнь своими неумелыми действиями усугубить ситуацию;  – превысить пределы необходимой самообороны и самому совершить преступление. | В разговоре необходимо актуализировать значение каждого из ответов. |
| Педагог | Я приглашаю участников мастер-класса и всех, кому захотелось подробнее познакомиться с основами самозащиты на занятия в объединение «Основы военной службы» |  |
|  | Попрошу оценить наш мастер-класс. Перед вами мишень, которая разделена на 4 сектора. В каждом из секторов записаны параметры:  – я не считаю, что мне пригодятся полученные сегодня навыки по самообороне;  – даже если я не смогу воспользоваться навыками самообороны, мне пригодятся полученные знания по ОБЖ;  – занятие по самообороне меня заинтересовало;  – я хочу овладеть навыками самообороны.  Прошу маркером выделить те из них, которые вы считаете необходимыми. |  |
|  | Большое спасибо всем участникам за работу. Приглашаем всех желающих на занятия по программе «Основы военной службы», где вы познакомитесь и с другими простыми и надежными способами защиты от самых типичных видов угроз и нападений, таких как: удары ножом и палкой, удушающие захваты, обхваты, противодействие угрозе огнестрельным оружием. Вас научат использовать в качестве защиты различные подручные средства. Также познакомят со способами защиты от группового нападения и защиты в замкнутых пространствах, таких как лифт, транспорт, подъезд.  А еще вы научитесь стрелять из различного вида оружия, оказывать медицинскую помощь, ориентироваться на незнакомой местности, узнаете много интересного о военной истории Отечества, основах обороны государства и многое другое – все, что необходимо знать каждому защитнику Отечества, неважно служит он в Российской армии или нет. |  |

Приложение 1

**Теоретический кейс**

Вам предложена реальная жизненная ситуация, внимательно прочтите ее

*«В темное время суток Вы возвращаетесь с работы. Путь пролегает по безлюдной слабоосвещенной дороге. Вдруг, кто-то схватил Вас за сумку».*

**ЗАДАНИЕ 1:** Вам предлагаются несколько схем поведения в данной ситуации, выберете наиболее приемлемую для Вас и вклейте ее в ячейки.

**ЗАДАНИЕ 2:** Соедините выбранные схемы поведения с надписями правильных последующих действий.

Обращение к психологу

Обращение в полицию

Буду самостоятельно разыскивать преступника

Запишусь на курсы самообороны

**ЗАДАНИЕ 3:** Сформулируйте, пожалуйста, основную проблему теоретического кейса.

Схемы поведения

*Буду говорить преступнику, что рассмотрела его лицо и буду обращаться в полицию*

*буду бороться за свое имущество, используя газовый баллончик, электрошокер, травматический пистолет;*

*применю приемы самообороны*

*попытаюсь вызвать преступника на разговор, обхитрить, обмануть, усыпить бдительность;*

*вырву сумку и буду отбиваться ею от противника;*

*брошу обидчику под ноги кошелек с деньгами и, воспользовавшись заминкой обидчика, убегу*

*догоню преступника и попытаюсь отнять сумку;*

*отдам сумку;*

*расцарапаю лицо своим маникюром;*

*подам звуковой сигнал тревоги посредством голоса, свистка и т.д.;*

Приложение 2

**Схема изучения приемов**

1. Назвать приём.

2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.

3. Показать прием в темпе – наглядно, четко, образцово.

4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.

5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.

6. Обратить внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнение приема.

7. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема.

8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера.

9. Выполнять прием в движении с сопротивлением партнера.

**Библиографический список**

***Нормативно-правовые акты и иные официальные документы:***

1. Дополнительная общеобразовательная программа «Основы военной службы», составитель В.А.Трынкина, МАУ ДО ДЮЦ «Каскад», г Березники, 2015г.

***Основная и дополнительная литература:***

2. Армейский рукопашный бой / А.А.Кадочников. – Краснодар: Неоглори; М.: АСТ МОСКВА, 2009. – 317с.

3. Бой при ограниченных возможностях. учебное пособие для ВС, ВМФ, правоохранительных структур и служб безопасности /– А.Н.Медведев. – Москва: Издательство НИПКЦ «Восток», 1998. – 272с.

4. Самооборона для женщин. Учебник выживания / И.М.Барышева. – Москва: Издательство: Эксмо, 2002. – 256с.

***Интернет-источники:***

5. Лялько В.В. Трактакт о женской самообороне. Практическое пособие. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/138426/prostyie-i-effektivnyie-priemyi-samooboronyi-na-ulitse>.