

ВУЗ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
**«СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО
«ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ» У ДЕВУШЕК
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель – выявление и систематизация специально-подготовительных упражнений с элементами единоборств для девушек 10-11 классов на основе техники самообороны.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические и практические материалы на основе учебно-методической литературы об использовании элементов единоборств в школьной программе.
2. Изучить возрастные особенности девушек старшего школьного возраста.
3. Определить методические основы процесса обучения девушек приемам самозащиты на основе индивидуального подхода.
4. Разработать содержание уроков по элементам единоборств для девушек старших классов.

В нашей работе применялись следующие методы:

анализ и обобщение
данных научно-
методической литературы;

педагогическое
наблюдение.

беседа.

анкетирование.

В программу тестирования двигательных способностей вошли:

Челночный бег.

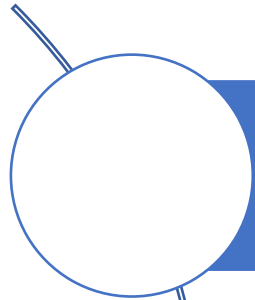
Прыжок в длину с места.

Сгибание и разгибание рук в висе лежа.

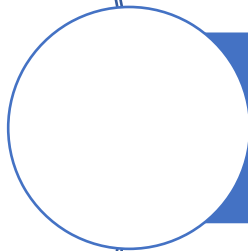
Наклоны вперед из положения сидя.

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа

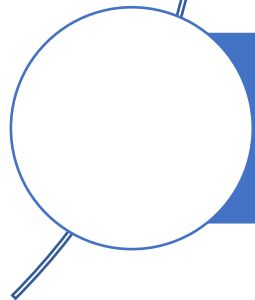
Предварительное тестирование помогло:



определить уровень физической подготовленности учащихся путем сравнения данных старшеклассниц с нормативными требованиями;



уточнить направленность средств, предназначенных для изучения и общей нагрузки на уроках по элементам единоборств;



уточнить дозирование физической нагрузки на уроках по элементам единоборств.

Структура учебного занятия по элементам единоборств

Вид деятельности	Длительность(Объем)	
	Мин.	%
1.Подготовительная часть	11 мин	24,5 %
Построение, переключка	2	2,5
Ходьба /бег с заданиями	4	11
Общеразвивающие упражнения	5	11
11. Основная часть	30 мин.	72%
1.Комплекс упражнений физической подготовки	8	11
2.Технико-тактическая подготовка:		
Совершенствование базовой техники	10	28
Разучивание и закрепление новых технических действий	12	33
III. Заключительная часть		
Упражнения на развитие гибкости и дыхательные упражнения	3	3,5

Содержание общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений с направленностью на силу и быстроту

Цель упражнения	На силу	На быстроту
Повышения эффективности освоения технико-тактических действий		
Общеподготовительные упражнения	+	+
Специально-подготовительные упражнения	+	+
Подводящие упражнения	+	+

Конспект практического урока

Цель – повышение уровня физической подготовленности для овладения техники защитными приемами и приемами самозащиты как средства самообороны.

Задачи:

1. Образовательная: способствовать овладению техники освобождения от захватов.
2. Оздоровительная: содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и координации движения.
3. Воспитательная: формирование навыков дисциплинированного поведения, воспитание у девушек норм поведения при опасных ситуациях (самоконтроль).

План-конспект теоретического урока: «Правовые основы самозащиты».

Цель:

1. Формирование у учащихся мотивации к соблюдению законов, норм поведения.
2. Ознакомить с нормами права, способами обеспечения безопасной жизнедеятельности на основе применения правовых норм.
3. Совершенствование практического опыта применения правовых знаний для прогнозирования, профилактики, преодоления воздействия вредных для жизни факторов.

По окончании урока учащиеся должны знать:

1. что такое необходимая оборона;
2. в каких ситуациях возникает право на необходимую оборону;
3. какие средства и способы самозащиты можно применять при нападении преступника;
4. в чем проявляется превышение пределов необходимой самообороны;
5. каковы признаки ситуации крайней необходимости.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!