МКУ «Управление образования г. Рубцовска

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Станция туризма и экскурсий»

Ситуационный тренинг

**«Добро пожаловать в реальность»**

Методические рекомендации по

организации и проведению мероприятия

Автор-составитель:

**Карелин Максим Владимирович**,

педагог дополнительного образования

Рубцовск, 2023

**Пояснительная записка**

При обучении навыкам формирования безопасного пространства и противодействия агрессии огромное значение имеет формирование морально-волевых качеств, необходимых для действий в ситуациях криминогенного характера, а также адаптация технического арсенала, отработанного в условиях спортзала, к реальным условиям современной городской среды.

Данный методический материал представляет собой сценарий квеста с локациями максимально имитирующими различные места и бытовые зоны, в которых возможно возникновение конфликных ситуаций и угроз разного характера (подьезд, банкомат, вокзал, лестница, школьный коридор).

Тренинг является итоговым мероприятием, в ходе которого проводится оценка уровня освоения обучающимися навыков самозащиты и состоит из следующих этапов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название этапа | Содержание | Ответственные |
| 1. | Подготовительный | * 1. Подготовка сценария в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.   2. Согласование с администрацией учреждения.   3. Изготовление декораций и имитационных средств. Оборудование локаций.   4. Проведение инструктажа. | ПДО |
| 2. | Основной | Проведение мероприятия | ПДО |
| 3. | Поведение итогов | Поведение итогов мероприятия, разбор ошибок. | ПДО |
| 4. | Демонтаж. | Снятие декораций в местах оборудования локаций | ПДО |

**Снаряжение:**

1. Макет ножа
2. Школьный рюкзак
3. Телефон
4. Шлем боксёрский закрытый
5. Футы (защита голени)
6. Раковина (защита паха)

ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ЛОКАЦИЙ И ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА НИХ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Средняя группа | | Младшая группа | |
| №  п/п | Юн. | Дев. | Мал. | Девоч. |
| 1. **«КВАРТИРА»** | Нападение при выходе из квартиры:  В1 Локтевое удушение  В2 Прикрытие рта ладонью с обхватом корпуса  Защита:  Прихват руки+расслабл. Удар+уход разворотом под атакующую руку | Нападение при выходе из квартиры:  В1 Локтевое удушение  В2 Прикрытие рта ладонью с обхватом корпуса  Защита:  Прихват руки+расслабл. Удар+уход разворотом под атакующую руку | Нападение при выходе из квартиры:  В1 Локтевое удушение  В2 Прикрытие рта ладонью с обхватом корпуса  Защита:  Прихват руки+расслабл. Удар+уход разворотом под атакующую руку | Нападение при выходе из квартиры:  В1 Локтевое удушение  В2 Прикрытие рта ладонью с обхватом корпуса  Защита:  Прихват  руки +расслабл. Удар+уход разворотом под атакующую руку |
| 1. **«ВОКЗАЛ»** | Попытка похищения ребёнка под предлогом в кино сняться  1.Уговариваем ребёнка  2. Пытаемся увести захватом двумя руками за кисть  Защита:  Голосовая команда + контроль дистанции  Освобождение контратакой в голень+рывок за захваченную руку. | Попытка похищения ребёнка под предлогом в кино сняться  1.Уговариваем ребёнка  2. Пытаемся увести захватом двумя руками за кисть  Защита:  Голосовая команда + контроль дистанции  Освобождение контратакой в голень+рывок за захваченную руку. | Попытка похищения ребёнка под предлогом помочь найти родителей.  1.Уговариваем ребёнка  2. Пытаемся увести захватом двумя руками за кисть  Защита:  Голосовая команда + контроль дистанции  Освобождение падением на бок+контратакой в голень + низкий старт. | Попытка похищения ребёнка под предлогом помочь найти родителей  1.Уговариваем ребёнка  2. Пытаемся увести захватом двумя руками за кисть  Защита:  Голосовая команда + контроль дистанции  Освобождение падением на бок+контратакой в голень + низкий старт. |
| **3. «БАНКОМАТ»** | 1.Угроза ножом В1. Сбоку  В2. Сзади.  2. Серия ударов ножом сверху/снизу.  Защита:  Сбив руки+контратака ногами.  Защита сумкой с контратакой**.** | 1.Угроза ножом В1. Сбоку  В2. Сзади.  2. Серия ударов ножом сверху/снизу.  Защита:  Сбив руки+контратака ногами.  Защита сумкой с контратакой. | --------- | ---------- |
| 1. **«ШКОЛА»** | Задели плечом  1. Разворот за плечо +  удар боковой прав /лев рукой  2.Захват за рюкзак.  Защита:  Срыв захвата  Блокирование +контратака  Фиксация лямки  на локте + контратакующая серия. | Задели плечом  1.Захват за косу  2.Захват за рюкзак.  Защита:  Разворот с фиксацией атакующей руки  Фиксация лямки  на локте + контратакующая серия | Задели плечом  1. Разворот за плечо +  удар боковой прав /лев рукой  2.Захват за рюкзак.  Защита:  Срыв захвата  Блокирование +контратака  Фиксация лямки  на локте + контратакующая серия | Задели плечом  1. Разворот за плечо +  удар боковой прав /лев рукой  2.Захват за рюкзак.  Защита:  Срыв захвата  Блокирование +контратака  Фиксация лямки  на локте + контратакующая серия |
| **5. «ЛЕСТНИЦА»** | Поднимаясь и разговаривая по телефону столкнулись с пьяным у того сел заряд в телефоне.  1.Требует ваш телефон  2. Захват за рюкзак  3.Обхват сзади без прихват рук.  Защита:  Не вступаем в контакт Сброс рюкзака  Серия ударов ногами назад+серия ударов локтями в голову +уширо+бегство. | Поднимаясь и разговаривая по телефону столкнулись с пьяным у того сел заряд в телефоне.  1.Требует ваш телефон  2. Захват за рюкзак  3.Обхват сзади без прихват рук.  Защита:  Не вступаем в контакт  Сброс рюкзака  Серия ударов ногами назад+ серия ударов локтями в голову +уширо+бегство. | Поднимаясь и разговаривая по телефону столкнулись с пьяным у того сел заряд в телефоне.  1.Требует ваш телефон  2. Захват за рюкзак  3.Обхват сзади без прихват рук.  Защита:  Не вступаем в контакт  Сброс рюкзака  Серия ударов ногами назад+ серия ударов локтями в голову +уширо+бегство. | Поднимаясь и разговаривая по телефону столкнулись с пьяным у того сел заряд в телефоне.  1.Требует ваш телефон  2. Захват за рюкзак  3.Обхват сзади без прихват рук.  Защита:  Не вступаем в контакт  Сброс рюкзака  Серия ударов ногами назад+ серия ударов локтями в голову +уширо+бегство. |
| **6. «СКАМЕЙКА В ПАРКЕ»** | Играем в телефон. Атакующий пытается отнять  1.Захват за кисть  2.Школьный захват.  Защита:  Освобождение контратака+рывок за кулак.  Освоб. за корень носа. | Играем в телефон.  Атакующий пытается отнять  1.Захват за кисть  2.Школьный захват.  Защита:  Освобождение контратака+рывок за кулак.  Освоб. за корень носа | Играем в телефон.  Атакующий пытается отнять  1.Захват за кисть  2.Школьный захват.  Защита:  Освобождение контратака+рывок за кулак.  Освоб. за корень носа | Играем в телефон.  Атакующий пытается отнять  1.Захват за кисть  2.Школьный захват.  Защита:  Освобождение контратака+рывок за кулак.  Освоб за корень носа |