

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физкультура культура» (самооборона)

(на 20 /20 учебный год)

<u>Базовый модуль</u>				
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4	5
Третий семестр				
1	0,5	Лекция 1 Предмет, цели и задачи самообороны в системе безопасность жизнедеятельности и ее связь с предметом самозащита. Понятийный аппарат предмета самообороны.		0,5
2	0,5	Лекция 2 Юридические особенности самообороны. Средства самозащиты. Требования к месту занятий и к занимающимся самообороной.		1,0
3	0,5	Лекция 3 Основы техники безопасного падения и предупреждение травматизма при падениях. Основы техники безопасного падения при падениях на бок, на спину, вперед из положения полуприсед и через партнера в низком партере.		1,5
4	0,5	Лекция 4 Безопасность приземления при падениях на бок, на спину, вперед. Виды падений. Самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике и динамике через партнера		2,0
5	0,5	Практическое занятие 1 Основы техники предупреждения травматизма при падениях, конечные положения при падениях на бок, на спину, вперед. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты без фазы полета.		2,5

6		Практическое занятие 2 Основы техники безопасного приземления при падениях на бок, на спину, вперед из положения вертикальная стойка и назад, вперед в статике.	3,0
7	0,5	Практическое занятие 3 Перевороты с фазой полета Основы техники безопасного приземления при падениях на бок, на спину, вперед из положения вертикальная стойка и назад, вперед в динамике кувырком.	3,5
8	0,5	Практическое занятие 4 Основы техники безопасного падения при падениях вращением через плечо с колена и вращением по спирали с помощью партнера	4,0
9	0,5	Лекция 5 Обучение борцовской техники самообороны в партере и лежа на животе. Основы техники борьбы лежа: удержания (со стороны ног, со стороны головы, с боку спиной и животом), техника освобождения от удержаний	4,5
10	0,5	Практическое занятие 5 Обучение борцовской техники самообороны в партере и лежа на животе.	5,0
11	0,5	Практическое занятие 6 Основы техники борьбы лежа: удушающие приемы и уходы от них	5,5
12	0,5	Лекция 6 Обучение борцовской техники самообороны в стойке	6,0
13	0,5	Практическое занятие 7 Основы техники бросок захватом двух ног сзади в статике и страховка после выполнения бросков. Основы техники бросок захватом двух ног спереди в статике и страховка после выполнения бросков. Основы техники броска задняя подножка в статике и страховка после выполнения бросков. Основы техники броска передняя подножка в статике и в учебно-тренировочных схватках.	6,5
14		Практическое занятие 8 Основы техники броска задняя подножка в движении и страховка после выполнения бросков. Основы техники броска передняя подножка в движении и страховка после выполнения бросков. Основы техники задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом двух ног спереди в движении и в учебно-тренировочных схватках. Техника освобождения от захватов: за туловище (за туловище с руками) спереди и сзади; за руку рывком к себе с ударом коленом в промежность (живот), с последующим броском за ноги спереди после отвлекающего удара (коленом, рукой).	7,0

15	0,5	Лекция 7 Ударная техника защиты и контрнападения.		7,5
16		Практическое занятие 9 Основы ударной техники: удары руками (пальцами, открытой ладонью, сжатой кистью, локтями, предплечьем), удары ногами (по нижнему, среднему, верхнему уровню, стопой, коленом). Воздействие на болевые зоны. Повторение пройденного материала занятий №7,8.		8,0
17	0,5	Практическое занятие 10 Основы защиты от ударов руками, ногами, ответные действия при угрозе холодным и огнестрельным оружием. Повторение пройденного материала занятий № 8,9.		8,5
18	1,5	Практическое занятие 11 текущий контроль -1: Выполнение контрольных спаррингов. Выполнение практического норматива техника выполнения броска: захватом двух ног спереди в движении. Выполнение практического норматива техника выполнения броска: задняя подножка в движении. Выполнение практического норматива: техника ударов руками и ногами. Выполнение практического норматива: техника борьбы лежа (удержание, болевые приемы) Основы техники задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом двух ног спереди в движении и в учебно-тренировочных схватках. Выполнение практического норматива техника выполнения броска: передняя подножка в движении. Выполнение практического норматива: техника защиты от ударов верхними конечностями и нижними конечностями. Выполнение практического норматива технико-тактические комбинации бросков: болевой прием от броска задняя подножка, болевой прием от броска передняя подножка, ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом двух ног спереди. Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике через партнера	20/60	30/70
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u>			22/30	50/100
Методика занятий самообороной и критерии овладения основами самообороны: безопасность падения вперед, назад, на правый и левый бок, в движении. Выполнение практического норматива: техника передней и задней подножки, Броска захватом двух ног в движении и комплексов ударной и бросковой техники. Проведение контрольных поединков по самообороне. Предмет, цели и задачи самообороны в системе «Безопасность жизнедеятельности» и ее связь с предметом «Самозащита».				
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			50/100	50/100

Дополнительный модуль (4 семестр)

№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике	2
2	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в динамике	2
3	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике в экстремальных условиях толчком или рывком после броска	2
4	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в динамике в экстремальных условиях поединка	2
5	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива: техника борьбы лежа (удержание, болевые приемы, удушающие приемы)	3
6	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива техника бросков: задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом двух ног спереди и сзади с места и в движении	3
6	По расписанию преподавателя	Выполнение практического норматива: техника ударов руками и ногами.	3
8	По расписанию преподавателя	Проведение контрольных схваток на коленях	4
9	По расписанию преподавателя	Проведение контрольных схваток в стойке	4