

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура», квалификация «Бакалавр»

Физическая культура (самооборона)

I курс 1 семестр

(на 20 /20 учебный год)

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1		<p>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. Перевороты с фазой полета Основы техники безопасного приземления при падениях на бок, на спину, вперед из положения полуприсед и через партнера в высоком партере. Основы техники безопасного падения при падениях на бок, на спину, вперед из положения вертикальная стойка через партнера в высоком партере в экстремальных условиях толчка партнером и через правый и левый бок кувырком.</p> <p>Текущий контроль 1: Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике в экстремальных условиях толчком через партнера</p>	3/10	3/10	12
2		<p>Практическое занятие 2 Основы техники борьбы лежа: удержания (со стороны ног, со стороны головы, с боку спиной и животом), техника освобождения от удержаний. Основы техники борьбы лежа: болевые приемы и уходы от них. Основы техники борьбы лежа: удушающие приемы и уходы от них.</p> <p>Текущий контроль 2: Выполнение практического норматива: техника борьбы лежа (удержание, болевые приемы, удушающие приемы)</p>	3/10	6/20	12

3	Практическое занятие 3 Основы техники бросок захватом двух ног сзади и спереди, задняя подножка, передняя подножка в статике, в динамике и страховка после выполнения бросков. Контрольная работа: Выполнение практического норматива техника выполнения бросков: бросок захватом двух ног сзади и спереди, задняя подножка, передняя подножка с места, в движении и страховка при приземлении.	8/15	14/35	12
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) Методика самостоятельных 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».		11/15	25/50	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр		25/50	25/50	36

<u><i>Дополнительный модуль</i></u> (1 семестр)			
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Выполнение практических нормативов: Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике	2
2	По расписанию преподавателя	Выполнение практических нормативов: Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в динамике	2
3	По расписанию преподавателя	Выполнение практических нормативов: 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 практических нормативов: 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 выполнения 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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

по направлению 034300 «Физическая культура», квалификация «Бакалавр»
Физическая культура (самооборона)

I курс 2 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Перечень смежных дисциплин по учебному плану (пререквизиты) - гимнастика

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	

Первый семестр

1		<p>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. Перевороты с фазой полета Основы техники безопасного приземления при падениях на бок, на спину, вперед из положения полуприсед и через партнера в высоком партере. Основы техники безопасного падения при падениях на бок, на спину, вперед из положения вертикальная стойка через партнера в высоком партере в экстремальных условиях толчка партнером и через правый и левый бок кувырком.</p> <p>Текущий контроль 1: Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике в экстремальных условиях толчком через партнера</p>	3/10	28/60	12
---	--	---	------	-------	----

2		<p>Практическое занятие 2 Основы техники борьбы лежа: удержания (со стороны ног, со стороны головы, с боку спиной и животом), техника освобождения от удержаний. Основы техники борьбы лежа: болевые приемы и уходы от них. Основы техники борьбы лежа: удушающие приемы и уходы от них.</p> <p>Текущий контроль 2: Выполнение практического норматива: техника борьбы лежа (удержание, болевые приемы, удушающие приемы)</p>	3/10	31/70	12
3		<p>Практическое занятие 3 Основы техники бросок захватом двух ног сзади и спереди, задняя подножка, передняя подножка в статике, в динамике и страховка после выполнения бросков. Контрольная работа: Выполнение практического норматива техника выполнения бросков: бросок захватом двух ног сзади и спереди, задняя подножка, передняя подножка с места, в движении и страховка при приземлении.</p>	8/15	39/85	12
<p><u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u> Методика самостоятельных 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».</p>			11/15	50/100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	50/100	36

Дополнительный модуль (2 семестр)

№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Выполнение практических нормативов: Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в статике	2
2	По расписанию преподавателя	Выполнение практических нормативов: Выполнение практического норматива: техника самостраховки вправо, влево, вперед и назад в динамике	2

3	По расписанию преподавателя	Выполнение практических нормативов: 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 практических нормативов: 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