

Примерный индивидуальный план самостоятельной работы для вида рукопашный бой

№	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)						Планируемый результат
		О 1-2	Б 1-2	Б 3-4	Б 5-6	У 1-2	У 3-4	
1.	Обязательные предметные области							Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта							
	Тема: Участники соревнований: «Правила вида спорта рукопашный бой» Москва, 2018г.					4	2	
	Тема: «Чувство дистанции» автор книги Ю.Б. Никифоров				5	4	2	
	Тема: Просмотр соревнований по рукопашному бою, самбо и смешанным единоборствам, фильмов про спортсменов	1		4	5	4	2	
	Тема: Захваты для нападения «Техника борьбы по самбо» автор книги А.А. Харлампиев	1		2	5		4	
1.2.	Общая физическая подготовка						Поддержание физической формы обучающегося	
	Тема: Скоростно-силовые качества: Бег с максимальны ускорением на 30 м. (3-5 раз 30 м.), прыжок в длину с места (15-20 раз.)			2	5		4	
	Тема: Координация: Челночный бег 3x7 м., 3x10 м., 5x10 м., упражнение с резиновым амортизатором 3-5 повторений по20-30 раз.			2	5		4	

	Тема: Сила: подъем туловища 30 раз, шпагат на растяжку 10 мин., сгибание и разгибание 20 раз., подтягивание на перекладывание, отжимание на брусьях.			3	5		4	
1.3.	Специальная физическая подготовка							Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию обучающихся
	Тема: Выполнение комплексов физической подготовки для растяжки»				5	4	2	
	Тема: « Выполнение комплексов физической подготовки на укрепления пояса верхних конечностей» (кисти, предплечья, плечо, грудь, спина)				5	4	2	
	Тема: « Выполнение комплексов физической подготовки на укрепления пояса нижних конечностей» (голенисто, бедро, ягодицы,				5	5	2	
1.4.	Вид спорта							Развитие физических способностей
	Тема: « Совершенствование атакующих действий рукопашника»				4	5	2	
	Тема: « Совершенствования Защитных действий рукопашника»			3	1	5	4	
1.5.	Основы профессионального самоопределения							Развитие коммуникативных и организаторских качеств
	Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»					1	2	
	Тема: Помощь в организации и проведении спаррингов, соревнований					1		
2.	Вариативные предметные области						1	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры							Поддержание физической формы
	Тема: Игра регби, волейбол, бадминтон, настольный	1	3	3	4	3	3	

	теннис, футбол, эстафеты.							средствами других видов спорта
2.2.	Судейская подготовка							Освоение методики судейства
	Тема: Изучение правил рукопашного боя					1	1	
	Тема: Изучение ЕВСК по виду спорта рукопашный бой					1	1	
2.3.	Развитие творческого мышления							
	Тема: Таблицы Шульте, ребусы, кроссворды. сканворды		2	1	1	1	1	
	Тема: Игры шашки, шахматы, домино			2	1		1	
2.4	Национальный региональный компонент							
	Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1		1		1	
	Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области			1	1		1	
2.5.	Специальные навыки							Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
	Тема: Изучение основ первой помощи		2				2	
ИТОГО ЧАСОВ:		4	8	23	58	43	48	