



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной

21 марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование программы:

Особенности преподавания модуля
«Атлетические единоборства»
с использованием техники самбо
в условиях внедрения новых ФГОС СОО

Категория слушателей:

учителя организаций среднего общего
образования, тренеры-преподаватели,
педагоги дополнительного образования
в области физической культуры и спорта,
дополнительного профессионального
образования, специалисты в области
«Физической культуры и спорта», имеющие
(получающие) среднее профессиональное или
высшее образование

Срок освоения программы: 72 час.

Форма обучения: очно-заочная (с
применением дистанционных
образовательных технологий)

Документ о квалификации:

Удостоверение о повышении квалификации

Йошкар-Ола, 2023 г.

Аннотация программы

Дополнительная профессиональная программа – Программа повышения квалификации «Особенности преподавания модуля «Атлетические единоборства» с использованием техники самбо в условиях внедрения новых ФГОС СОО» представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» для повышения квалификации учителей организаций среднего общего образования, тренеров-преподавателей.

Данная программа разработана во исполнение перечня поручений Президента РФ по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта ПР-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей», а также согласно примерной рабочей программе среднего общего образования «Физическая культура» (для 10-11 классов общеобразовательных организаций) от 29.09.2022 г. Инвариантный модуль «Атлетические единоборства» является частью раздела «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность», рекомендуемый для преподавания предмета физической культуры в 11 классе.

Цель программы- формирование физической и духовной культуры обучающихся, культуры их здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций.

Разработчики - сотрудники ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Правообладатель дополнительной профессиональной программы: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 424918, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Молодежная, 2, тел. 8(8362)72-81-10.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы	4
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)	5
1.4. Цель реализации программы.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы	6
1.6. Срок освоения программы	7
1.7. Форма обучения.....	7
1.8. Режим занятий	7
1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Учебный план	8
2.3. Рабочие программы.....	8
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1. Формы контроля.....	9
3.2. Итоговая аттестация слушателей	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	9
4.2. Учебно-методическое обеспечение программы	10
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	11
Приложение 1 График учебного процесса	11
Приложение 2 Учебный план.....	12
Приложение 3 Рабочие программы.....	13
Приложение 4 Итоговая аттестация.....	16

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Структура Программы повышения квалификации включает: цель и планируемые результаты обучения; требования к контингенту; характеристику компетенций, формирующихся в результате освоения программы; учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных дисциплин; организационно-педагогические условия; формы аттестации; оценочные материалы.

Настоящая программа *предназначена для*: учителей организаций среднего общего образования, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта, дополнительного профессионального образования, специалистов в области «Физической культуры и спорта».

Термины, определения и используемые сокращения

В программе используются следующие термины и сокращения:

Профессиональный стандарт – характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определённого вида профессиональной деятельности;

Вид профессиональной деятельности– совокупность обобщенных трудовых функций, имеющих близкий характер, результаты и условия труда;

Обобщенная трудовая функция– совокупность связанных между собой трудовых функций, сложившаяся в результате разделения труда в конкретном производственном или бизнес-процессе;

Трудовая функция– система трудовых действий в рамках обобщенной трудовой функции;

Компетенция – способность применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной области;

Результаты подготовки – освоенные компетенции и умения, усвоенные знания, обеспечивающие соответствующую квалификацию;

ПК – профессиональная компетенция;

ДОТ – дистанционные образовательные технологии.

1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы

Содержание Программы повышения квалификации разработано на основе следующих *документов*:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изм. в соотв. с Приказом от 15 ноября 2013 г. N 1244);
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. N 544 н "Об утверждении

Документ подписан электронной подписью.

- профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)";
- ФГОС ВО 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденный приказом Минобрнауки РФ ОТ 22.02.2018 ГО №121;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034);
 - Примерная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» (для 10-11 классов общеобразовательных организаций) от 29.09.2022 г.;
 - Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 N АК-821/06 "О направлении методических рекомендаций по организации итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ";
 - Письмо Минобрнауки России от 12.03.2015 N АК-610/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке, порядку выдачи и учету документов о квалификации в сфере дополнительного профессионального образования");
 - Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ с учетом требований профессиональных стандартов. / Ред. А.Н. Лейбович– М. : Федеральный институт развития образования. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 53 с.;
 - локальные акты ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению дополнительной профессиональной программы *допускаются лица:*

- имеющие (или получающие¹) среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт»;
- имеющие (или получающие) среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта;
- имеющие (или получающие) среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо

¹ При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

- наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет, самостоятельной работы в условиях смешанного обучения (с применением дистанционных технологий и электронного обучения).

1.4. Цель реализации программы

Дополнительная профессиональная программа (далее - ДПП) – программа повышения квалификации имеет целью: систематизацию и углубление профессиональных знаний, освоение новых знаний, обеспечивающих совершенствование профессиональных компетенций в профессиональной деятельности, осуществление теоретической и практической подготовки педагогов физической культуры к преподаванию самбо в школе.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Выбранные для освоения обобщенные трудовые функции:

А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, среднего общего образования.

Трудовые функции: общепедагогическая функция. Обучение.

ОПК-3 способен организовывать индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС;

ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

ПК 13- способен соотносить основные этапы развития предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами современного развития.

Слушатели в результате освоения дисциплин программы будут:

иметь практический опыт:

Организации деятельности учащихся на уроках физической культуры.

уметь:

Осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего, среднего общего образования;

Организовывать и осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;

Формировать универсальные учебные действия.

знать:

Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;

Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

1.6. Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы – 72 часа, включая все виды учебной нагрузки обучающихся с использованием ДОТ и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП.

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	72
<i>в том числе:</i>	
теоретические занятия	6
практические занятия	14
стажировка	–
практика	–
самостоятельная работа слушателей	50
Итоговая аттестация (зачет)	2

1.7. Форма обучения

Форма обучения – *очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)*.

1.8. Режим занятий

Образовательный процесс осуществляется в течение 3 недель.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий: теоретические занятия (лекции), практические занятия, консультации и самостоятельная работа обучающихся, определенные учебным планом. При организации работы слушателей применяются дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Каждый предмет курса завершается зачетами и итоговым тестированием, успешное выполнение которых является основанием для выдачи документов об образовании.

1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Удостоверение о повышении квалификации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля, практики и итоговой аттестации.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

2.2. Учебный план

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов программы (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость дисциплин, модулей и т.д., а также форма итоговой аттестации

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

2.3. Рабочие программы

В содержании рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей и практики отражены получаемые знания, умения и практический опыт, необходимые для формирования компетенций.

Рабочие программы предусматривают:

- цель и результаты обучения;
- объем и виды учебной работы;
- тематический план;
- формы промежуточной аттестации;
- комплект оценочных средств (контрольный тест, контрольные вопросы, вопросы для зачета).

Рабочие программы учебных дисциплин приведены в *Приложении 3*.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы контроля

Оценка качества освоения программы повышения квалификации включает следующие формы контроля:

- текущий контроль знаний;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля определяются рабочими программами учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится по результатам освоения программ учебных дисциплин. Формы и условия проведения промежуточной аттестации входят в содержание рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных моделей. Формы и условия проведения промежуточной аттестации разработаны преподавателями училища и доводятся до сведения слушателей в начале обучения.

3.2. Итоговая аттестация слушателей.

Итоговая аттестация проводится в виде итогового зачета.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	педагогике и психологии	лекции	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
2	теории и методики избранного вида спорта	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
3	методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
	Лаборатории		
1	информатики и информационно-коммуникационных технологий	практические и лабораторные занятия	учебные рабочие места, оснащенные ПЭВМ с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор; экран
2	физической и функциональной диагностики	лекции, практические и лабораторные занятия	весы напольные электронные медицинские, динамометр медицинский электронный ручной, Калипер электронный цифровой, прибор для измерения артериального давления OMRON, рулетка электронная медицинская РЭМ1400, РЭМ-2000, шагомер OMRON

Документ подписан электронной подписью.

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
			(WALKING STYLE III), ростомер, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
	Спортивный комплекс:		
1	универсальный спортивный зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка
2	зал самбо	практические занятия	маты
3	тренажерный зал	практические занятия	велозпсоиды (тренажеры), гантели, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, грузоблочные тренажеры, нагружаемые дисками тренажеры, рамы и помосты, многофункциональные тренажеры
4	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	практические занятия	ковер, тренировочные мешки-чучела, скакалки
5	спортивный зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Информационно-коммуникативные ресурсы:

Электронная система дистанционного обучения с размещенными в ней учебными дистанционными курсами (Гугл-класс).

- Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник с компакт-диском. Гриф УМО. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2015;

- Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Подунова Л.Г. Гигиена и экология человека, М.: Издательство «Академия», 2012;

-Дубровина И.В. Психология (15-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017;

-Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Родионова А.В. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016;

-Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология М.: Издательский центр «Академия», 2012;

-Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта, М. : Издательский центр «Академия», 2010;

-Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 ;

-Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М. : Академия, 2012;

-Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012;

-Лукин А.А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей, – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016- 50 с. (электронный ресурс);

Документ подписан электронной подписью.

-Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 1, м.: Человек, 2013.- 288 с. (электронный ресурс).

-федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» от 24.11.2022 г. [ФССП самбо.pdf \(minsport.gov.ru\)](#), (электронный ресурс);

-Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. М.: Советский спорт, 2011.- 448с.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 График учебного процесса

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Слуша-тель	Недели			Аудит. занятия		практика		Самостоят. работа		всего	
	1	2	3	час.	нед.	час.	нед.	час.	нед.	час.	нед.
1.	А,	А,	А,	22	1	0	0	50	2	72	3
	СР	СР	СР								
2.	А,	А,	А,	22	1	0	0	50	2	72	3
	СР	СР	СР								

Аудиторных занятий в неделю (А)– 22 час.
Самостоятельной работы в неделю (СР) – 25 час.

Учебный план

дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации«Особенности преподавания модуля «Атлетические единоборства» с использованием
техники Самбо в условиях внедрения новых ФГОС СОО»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы промежуточной и итоговой аттестации (Э, ДЗ, З,)	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	Очные занятия	В том числе	
						теоретические	Лаборат/практич..
Модуль 1. Теоретическая подготовка							
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	з	8	8	-	-	-
2	Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.	з	8	8	-	-	-
3	Основы техники и элементы самбо.	з	8	8	-	-	-
4	Гигиенические основы ФКиС	з	8	8	-	-	-
5	Психологическая подготовка	з	8	4	4	2	2
Модуль 2. Практическая подготовка							
6	Общеподготовительные упражнения	з	8	4	4	-	4
7	Специально-подготовительные упражнения	з	6	-	6	2	4
8	Технические элементы самбо	з	8	2	6	2	4
9	Современные требования к уроку по самбо, его структура	з	8	8	-	-	-
10	Итоговая аттестация	з	2	-	2	2	-
Итого:			72	50	22	8	14

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН И МОДУЛЕЙ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Техника безопасности при работе на тренажерах. Запрещенные действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо.

Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Запрещенные приемы организация места для занятий. Понятия о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Формирование у подрастающего поколения чувства патриотизма, любви к своему Отечеству, готовности к трудовой деятельности и военной службе. Борьба-старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Самбо-национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители - В.С.Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России.

Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты- герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место самбо в системе физического воспитания.

Тема 3. Основы техники и элементы самбо.

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах. Терминология самбо. Определение терминов.

Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площадки ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 4. Гигиенические основы ФКиС.

Гигиенические основы физической культуры и спорта. Общие основы гигиены. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий.

Тема 5. Психологическая подготовка.

Основы психологии личности. Предмет, задачи и методы возрастной и педагогической

Документ подписан электронной подписью.

психологии. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды). Основы психологии тренировочного процесса. Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности. Основы спортивной психодиагностики.

МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6. Общеподготовительные упражнения.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т.п. повороты с манекеном на плечах, то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Тема 7. Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падения: с опорой на руки, с опорой на ноги, с приземлением на колени, с приземлением на ягодицы, с приземлением на голову, с приземлением на туловище, на спину, на живот.

Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков:

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула, то же обив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов.

Упражнения для бросков через голову.

Упражнения для бросков через спину. Подбив тазом, спиной, боком.

Документ подписан электронной подписью.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершения подсечек: для совершения подножек, для зацепа стопой, для подхвата (охвата, зацепа голенью), для совершенствования захвата ног, для совершенствования броска прогибом.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.

Игры с мячом в командах. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и т.д.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

Тема 8. Технические элементы самбо.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы, без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного содержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом туловища, с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.


Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Тема 9. Современные требования к уроку по самбо, его структура.

Педагогический контроль. Традиционные и современные методы оценивания результатов учебной деятельности в самбо. Личностно-ориентированный подход к разработке методик оценивания результатов обучения в самбо. Самооценивание.

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ			
	ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	НЕ	ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПОДПИСЬ			
Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи		
Сертификат:	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B		
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU		
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru		
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03		
Дата и время создания ЭП:	23.03.2023 13:40:57 UTC+03		