

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной  
21 марта 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

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

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.

#### **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:**

Документ подписан электронной подписью.

Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;

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

### **Объем учебной дисциплины:**

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

## **Тематический план.**

### **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

Документ подписан электронной подписью.

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 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 коврику. 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

Документ подписан электронной подписью.

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.

*Упражнения для бросков прогибом.* Падение назад с поворотом грудью к коврику. 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.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>			
	<b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>	<b>НЕ</b>	<b>ПОДТВЕРЖДЕНА.</b>
<b>ПОДПИСЬ</b>			
<b>Общий статус подписи:</b>	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи		
<b>Сертификат:</b>	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B		
<b>Владелец:</b>	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU		
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru		
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03		
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	23.03.2023 13:40:59 UTC+03		