

Министерство физической культуры и спорта Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»



**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора ИРО ПК  
Фаязова А.Ф./  
2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ «КОРПК»  
Гончарова С.Ю./  
«    » 2022 г.

**«Методика реализации учебного модуля «Самбо» в образовательных организациях»**  
дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
педагогических работников  
(40 часов)

Пермь, 2022

***Разработчики программы:***

*Попов С.Б., руководитель отдела ДПО, методист.*

***Категория обучающихся:***

*педагогические работники образовательных организаций*

## Содержание

<b>1. Общая характеристика программы</b>	<b>- 3</b>
1.1. Актуальность и обоснованность темы программы	- 3
1.2. Цель реализации программы	- 3
1.3. Планируемые результаты освоения программы	- 3
1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение	- 5
1.5. Трудоемкость обучения	- 5
1.6. Форма обучения	- 5
<b>2. Содержание программы.</b>	<b>- 5</b>
2.1. Учебный план программы	- 5
2.2. Календарный учебный график	- 7
2.3. Рабочие программы модулей	- 8
<b>3. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	<b>- 10</b>
3.1. Учебно-методическое обеспечение программы	- 10
3.2. Материально-технические условия	- 10
3.3. Кадровое обеспечение	- 11
<b>4. Оценка качества освоения программы</b>	<b>- 11</b>
4.1. Итоговая аттестация	- 11
4.2. Оценочные материалы	- 11

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Актуальность и обоснованность темы программы**

Интеграция учебного модуля «Самбо» с образовательным процессом по общеобразовательным программам решает следующие основные задачи: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой у учащихся.

### **1.2. Цель реализации программы**

Реализация программы повышения квалификации направлена на получение новых и совершенствование имеющихся профессиональных компетенций работниками образования в соответствии с современными требованиями российского законодательства.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения педагогические работники получают знания и умения по совершенствованию жизненно важных навыков самозащиты и страховки, смогут подготовить учащихся к выполнению испытаний (нормативов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Общие компетенции:**

- ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 3. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 4. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 5. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

#### **Профессиональные компетенции:**

- ПК 1. Определять цели и задачи, планировать занятия.
- ПК 2. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 3. Вести документацию, обеспечивающую учебно-производственный процесс.
- ПК 4. Организовывать различные виды внеурочной деятельности и общения обучающихся.
- ПК 5. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных.
- ПК 6. Обеспечивать соблюдение техники безопасности

#### **Результаты освоения программы повышения квалификации:**

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Актуальность и обоснованность темы программы**

Интеграция учебного модуля «Самбо» с образовательным процессом по общеобразовательным программам решает следующие основные задачи: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой у учащихся.

### **1.2. Цель реализации программы**

Реализация программы повышения квалификации направлена на получение новых и совершенствование имеющихся профессиональных компетенций работниками образования в соответствии с современными требованиями российского законодательства.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения педагогические работники получают знания и умения по совершенствованию жизненно важных навыков самозащиты и страховки, смогут подготовить учащихся к выполнению испытаний (нормативов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Общие компетенции:**

- ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 3. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 4. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 5. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

#### **Профессиональные компетенции:**

- ПК 1. Определять цели и задачи, планировать занятия.
- ПК 2. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 3. Вести документацию, обеспечивающую учебно-производственный процесс.
- ПК 4. Организовывать различные виды внеурочной деятельности и общения обучающихся.
- ПК 5. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных.
- ПК 6. Обеспечивать соблюдение техники безопасности

#### **Результаты освоения программы повышения квалификации:**

		спортивной деятельности.
--	--	--------------------------

#### **1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение (категория обучающихся)**

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; педагогические работники и специалисты в области физической культуры и спорта.

#### **1.5. Трудоемкость обучения**

Программа курса составляет 40 часов и включает в себя все виды учебных занятий и учебных работ слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества. Занятия проводятся 5 дней в неделю, не более 8 часов в день. Лекционные и практические занятия проводятся парами по 2 академических часа.

В программе предусмотрено не менее 60% учебной нагрузки в форме практико-ориентированных занятий.

#### **1.6. Форма обучения**

Форма реализации программы очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционная форма обучения проходит на образовательной платформе Moodle.

### **2. Содержание программы**

#### **2.1. Учебный план программы**



Гончарова С.Ю.  
2022 г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации работников образования  
**«Методика реализации учебного модуля «Самбо» в образовательных организациях» (40 часов)**

Цель: интеграция учебного модуля «Самбо» с образовательным процессом по общеобразовательным программам

Категория обучающихся: педагогические работники

Трудоемкость: 40 часов

Режим занятий: 5 дней в неделю, не более 8 часов в день

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Длительность: с 22.10.2022 г. по 28.10.2022 г.

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	В том числе:			Формы аттестации
			интерактивные		самостоят. работа	
			лекции	практич. занятия		
1.	Теория и методика спортивной тренировки	6			6	
2.	Реализация модуля «Самбо» в соответствии с примерной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования	4	4			
3.	Практика самбо	28		28		Зачет
4.	Итоговая аттестация обучающихся	2				Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Курсов повышения квалификации по теме: «Методика реализации учебного модуля «Самбо» в образовательных организациях» (количество часов 40, из них теория 10 часов, практика 28 часа., самостоятельная работа 6 часов).  
Сроки реализации: с 22.10.2022 г. по 28.10.2022 г.

Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей	Учебные дни	Трудоемкость, час	Наименование учебных модулей
1 день	6	Теория и методика спортивной тренировки	4 день	8	Практика самбо
2 день	2	Реализация модуля «Самбо» в соответствии с примерной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования	5 день	8	Практика самбо
3 день	6	Практика самбо	6 день	2	Зачёт

## 2.3. Рабочие программы модулей

### Модуль 1. Теория и методика спортивной тренировки

Тема 1. Средства физического воспитания.

Группы средств: физическое воспитание, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Техника физических упражнений. Педагогическое оценивание техники физических упражнений. Значение и классификация физических упражнений.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Классификация методов. Специфические методы. Методы строго регламентированного упражнения. Методы воспитания физических качеств. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Методы обеспечения наглядности.

Тема 3. Физическая нагрузка, оптимальное дозирование и регулирование параметров нагрузки.

Определение понятий физической нагрузки, интенсивности и объема. Способы и методические приемы регулирования параметров нагрузки на уроке и тренировочном занятии. Методические положения оптимального дозирования нагрузок.

Тема 4. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности этапов.

Характеристика структуры процесса обучения двигательному действию и его этапов. Этапы процесса обучения.

### Модуль 2. Реализация модуля самбо в соответствии с примерной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

Тема 1. История развития вида спорта самбо.

История создания самозащиты без оружия. Развитие самбо как вида спорта. Уникальность и значимость самбо в истории нашей страны. Ценностные ориентиры самбо.

Тема 2. Реализация Всероссийского проекта «Самбо в школу» на территории Пермского Края.

Место учебного модуля «Самбо» в предмете «Физическая культура» в образовательных организациях. Цели и задачи учебного модуля. Методика реализации «Самбо» в образовательных организациях. Методическое пособие по самбо. Формирование навыков самозащиты и страховки у обучающихся. Планируемые результаты освоения учебного модуля «Самбо» в образовательных организациях.

Тема 3. Самозащита в школьной программе и комплексе ГТО.

Связь занятий физической культуры с трудовой и оборонной деятельностью. Тестовые нормативы по физической подготовке входящие в программу ВФСК «ГТО». Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

### Модуль 3. Практика самбо

#### Тема 1. Самостраховка.

Самостраховка на спину перекатом из основной стойки. Самостраховка на бок перекатом из основной стойки. Самостраховка при падении вперёд на руки из основной стойки. Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (направо, налево).

#### Тема 2. Виды удержаний соперника в положении партер.

Удержание сбоку: руки, с захватом головы и руки. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, обратным захватом рук. Удержание поперёк: с захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Удержание со стороны ног: с захватом руки и шеи, с захватом ног.

#### Тема 3. Виды уходов с удержаний в положении партер.

Уходы от удержания сбоку: перетаскивание атакующего через себя, с отжиманием руками и ногой, с поворотом на живот. Уходы от удержания со стороны головы перекатом вместе с атакующим в сторону, поворачиваясь на живот, отжимая атакующего руками. Уходы от удержания поперёк с переворотом на живот, садясь, отжимая руками и ногой. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону с захватом руки и шеи, поворотом на живот, с отжимом руками. Уходы от удержания со стороны ног: поворачиваясь на живот, отжимая атакующего руками, садясь.

#### Тема 4. Варианты переворотов партнера.

Перевороты партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку с удержанием сбоку; захватом руки и ноги снаружи с удержанием поперёк; рычагом (ключом).

#### Тема 5. Активные и пассивные защиты.

Активные и пассивные защиты от переворотов. Активные и пассивные защиты от бросков. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### Тема 6. Выведение партнёра из равновесия.

Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене толчком. Выведение из равновесия партнёра, из положения седа толчком. Выведение из равновесия рывком, раскручивая партнёра вокруг себя. Выведение из равновесия партнера толчком, захватом туловища (посадка).

#### Тема 7. Задняя и передняя подножка.

Задняя подножка с захватом руки и шеи, стоящего на одном колене партнера. Задняя подножка с захватом руки и шеи партнера из положения «стойка». Передняя подножка с захватом руки и шеи, стоящего на коленях партнера. Передняя подножка с захватом руки и шеи партнера из положения «стойка».

#### Тема 8. Броски.

Бросок с захватом одноимённой голени изнутри, стоящего на одном колене партнера. Бросок партнера, из положения «стойка», с захватом одноимённой пятки изнутри.

### Тема 9. Варианты болевых приемов.

Болевой приём: рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём: рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём: узел плеча (заправляем руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку. Болевой приём: рычаг локтя внутрь, противнику, лежащему на груди. Болевой приём: рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём: узел плеча поперёк. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.

### Тема 10. Приёмы самозащиты.

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке: от захватов одной рукой – рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками – руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног. Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого удара. Защита от ударов ногой: удара коленом в живот (в пах), удара ногой снизу в промежность, удара ногой сбоку в туловище, прямого удара в живот.

## 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций / В.Ш. Каганов, С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. – М.: 2016
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман. – М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016.
6. Самбо: справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации / С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004.
8. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.
9. Сто уроков борьбы самбо. – 3-е изд. испр., доп. под общей редакцией Е.М. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие /под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.

### 3.2. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям: наличие спортивного зала, маты для единоборств (татами, борцовский ковер), аудитория для теоретических занятий с интерактивным оборудованием.

### 3.3. Кадровое обеспечение

Учреждение обеспечивает преподавательский состав для реализации программы. Преподавательский состав может состоять из приглашенных специалистов, тьюторов, практиков (специалистов образовательных организаций). Списки преподавателей утверждаются руководителем учреждения. Реализация программы осуществляется утвержденным составом преподавателей.

## 4. Оценка качества освоения программы

### 4.1 Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования. Решение по результатам проведения итоговой аттестации оформляется ведомостью (протоколом). Тестирование проводится по теории и практике.

По результатам тестирования, выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)) системе. Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации.

Формирование и утверждение состава аттестационной комиссии по итогам освоения программы определяется учреждением самостоятельно.

### 4.2. Оценочные материалы

#### Тест по теоретической части

**1. В каком государстве зародилось самбо:**

- А) Бразилия    Б) Российская империя    В) Япония    Г) СССР

**2. Основатели самбо:**

- А) Н. Куликов, В. Ощепков, В. Спиридонов  
Б) А. Харлампиев, В. Ощепков, Г. Иванов  
В) Г. Иванов, А. Харлампиев, Н. Куликов  
Г) А. Харлампиев, В. Ощепков, В. Спиридонов

**3. Какая дата считается днём рождения самбо:**

- А) 16 октября 1938    Б) 16 ноября 1938    В) 17 ноября 1939    Г) 17 сентября 1920

**4. Что означает самбо:**

- А) самооборона  
Б) самозащита без оружия  
В) самозащита без ответственности  
Г) борьба вольного стиля

**5. Определить обязательные элементы формы самбиста:**

- А) куртка    Б) футболка    В) трико    Г) наколенник

**6. Официально признанный язык самбо:**

- А) русский    Б) английский    В) японский    Г) французский

**7. Спортивная форма урока физкультуры с элементами самбо:**

- А) рубашка, брюки, туфли  
Б) спортивный костюм, кроссовки, футболка  
В) футболка, шорты, чешки  
Г) футболка, шорты, кроссовки

### 3.3. Кадровое обеспечение

Учреждение обеспечивает преподавательский состав для реализации программы. Преподавательский состав может состоять из приглашенных специалистов, тьюторов, практиков (специалистов образовательных организаций). Списки преподавателей утверждаются руководителем учреждения. Реализация программы осуществляется утвержденным составом преподавателей.

## 4. Оценка качества освоения программы

### 4.1 Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования. Решение по результатам проведения итоговой аттестации оформляется ведомостью (протоколом). Тестирование проводится по теории и практике.

По результатам тестирования, выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)) системе. Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации.

Формирование и утверждение состава аттестационной комиссии по итогам освоения программы определяется учреждением самостоятельно.

### 4.2. Оценочные материалы

#### Тест по теоретической части

**1. В каком государстве зародилось самбо:**

- А) Бразилия    Б) Российская империя    В) Япония    Г) СССР

**2. Основатели самбо:**

- А) Н. Куликов, В. Ощепков, В. Спиридонов  
Б) А. Харлампиев, В. Ощепков, Г. Иванов  
В) Г. Иванов, А. Харлампиев, Н. Куликов  
Г) А. Харлампиев, В. Ощепков, В. Спиридонов

**3. Какая дата считается днём рождения самбо:**

- А) 16 октября 1938    Б) 16 ноября 1938    В) 17 ноября 1939    Г) 17 сентября 1920

**4. Что означает самбо:**

- А) самооборона  
Б) самозащита без оружия  
В) самозащита без ответственности  
Г) борьба вольного стиля

**5. Определить обязательные элементы формы самбиста:**

- А) куртка    Б) футболка    В) трико    Г) наколенник

**6. Официально признанный язык самбо:**

- А) русский    Б) английский    В) японский    Г) французский

**7. Спортивная форма урока физкультуры с элементами самбо:**

- А) рубашка, брюки, туфли  
Б) спортивный костюм, кроссовки, футболка  
В) футболка, шорты, чешки  
Г) футболка, шорты, кроссовки