

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МИОО
_____ А. И. Рытов

«__» _____ 2016 года

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (САМБО)**

Инв. номер _____
Начальник учебного управления
_____ Т.Н. Данилова

Автор (ы) курса:
Некрасов С.Ю., проректор ГАОУ ВО МИОО
Сидоров А.В., ЗМС, чемпион мира по самбо
Алексеев Р.В., учитель физической культуры
ГБОУ школа №118

Утверждено на заседании кафедры физическо-
го воспитания и безопасности жизнедеятель-
ности
Протокол №7 от 03 ноября 2016г.

Зав. кафедрой _____ Н.И. Назаркина

Москва – 2016

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Программа направлена на совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры в области методики подготовки школьников по предмету «Физическая культура» (самбо).

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование		
		Код компетенции		
		44.03.01	44.03.05	44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	ОПК-6		
2.	Готов реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	ПК-1		
3.	Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование		
		Код компетенции		
		44.03.01	44.03.05	44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Терминологию самбо	ПК-1		
2.	Правила техники безопасности. Приемы оказания помощи, страховки и само страховки на занятиях по самбо	ОПК-6, ПК-1		
3.	Методику обучения школьников специальным физическим упражнениям	ПК-2		
4.	Технику и методику обучения само страховки на руки, на бок, на спину, кувырков с само страховкой	ОПК-6, ПК-2		
5.	Технику и методику обучения школьников приемам борьбы лёжа и стоя, а также приемов само защиты	ПК-2		
6.	Методику проектирований учебных занятий физической культурой (самбо)	ПК-1, ПК-2		
7.	Требования к нормативам испытаний ВФСК ГТО по само защите без оружия	ПК-1		
8.	Правила судейства соревнований по самбо	ПК-1		

	Уметь			
1.	Применять профессиональную терминологию в своей практической деятельности	ПК-1		
2.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся по самбо с учетом особенностей возрастных групп	ОПК-6, ПК-1		
3.	Проектировать систему специальных физических упражнения для развития качеств необходимых в борьбе	ПК-1, ПК-2		
4.	Разрабатывать плана учебных занятий, ориентированных на освоение школьниками самоотраховки на руки, на бок, на спину, самоотраховки с кувырком	ОПК-6, ПК-1, ПК-2		
5.	Проектировать учебных занятий, ориентированных на освоение школьниками приемов борьбы лёжа и стоя, а также приемам самозащиты	ПК-1, ПК-2		
6.	Оценивать технические действия и приемы, судить соревновательные схватки	ПК-1, ПК-2		

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – физическая культура (самбо) в системе общего и дополнительного образования, иные категории педагогических работников.

1.4. Форма обучения – очная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы – 6ч. в день, 1 день в неделю.

Трудоемкость: 36 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего (час)	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Модуль 1. Базовая часть. Основы законодательства РФ в области образования	3	3		
1.1	Основы законодательства РФ в области образования	1	1		
1.2	Нормативные документы и образовательные программы по самбо	2	2		

2.	Модуль 2. Профильная часть. (Предметно-методическая)	33	11	22	
2.1	История самбо. Терминология в самбо (основные понятия)	2	2		
2.2	Техника безопасности при обучении элементам и приемам самостраховки, приемам борьбы лёжа и стоя, приемам самозащиты	1	1		
2.3	Методика обучения специальным физическим упражнениям	3	1	2	Проект 1
2.4	Методика обучения перекатам, кувырмам и падениям с самостраховкой	3	1	2	Проект 2
2.5	Методика обучения техническим элементам и приемам борьбы стоя и лежа	12	3	9	Проект 3
2.6	Методика обучения приемам самозащиты	6	2	4	Проект 4
2.7	Разбор зачетных заданий и заданий для комплекса ГТО	3		3	
2.8	Правила судейства по самбо.	3	1	2	
	Итоговая аттестация:				Зачет как совокупность текущего контроля
	Итого:	36	14	22	

2.2. Сетевая форма обучения

№ п/п	Наименование предприятия-партнера	Участвует в реализации следующих модулей	Формы участия
1.	Спортивные школы по самбо, подведомственные Департаменту физической культуры и спорта города Москвы	Профильная часть (предметно-методическая).	Предоставление специализированных ресурсов для организации обучения. Проведение практических и лекционных занятий

2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Модуль 1. Базовая часть. Основы законодательства РФ в области образования		
Тема 1.1. Основы законодательства РФ в области образования	Лекция (1 час)	Вводная информация. Основы законодательства в РФ в области образования.
Тема 1.2. Нормативные документы и образовательные программы по самбо	Лекция (2 часа)	Нормативные документы и образовательные программы по самбо.
Модуль 2. Профильная часть. (Предметно-методическая)		

Тема 2.1. История самбо. Терминология в самбо (основные понятия)	Лекция (2 часа)	История создания самбо в России. Основоположники, основные вехи развития. Развитие самбо в мире. Терминология и основные понятия в самбо.
Тема 2.2. Техника безопасности при обучении элементам и приемам самостраховки, приемам борьбы лёжа и стоя, приемам самозащиты	Интерактивная лекция (1 час)	Правила техники безопасности на уроках самбо. Техника безопасности при обучении элементам, падениям и приемам самостраховки. Техника безопасности при обучении приемам борьбы лежа и стоя, приемам самозащиты. Приемы оказания помощи, страховки на занятиях по самбо.
Тема 2.3. Методика обучения специальным физическим упражнениям	Интерактивная лекция (1 час)	Специальные физические упражнения, входящие в обязательную разминку и необходимые для формирования/совершенствования основных двигательных навыков – методика обучения. Работа в малых группах
	Практическое занятие (2 часа)	Проект 1. Проектирование системы физических упражнений необходимые для формирования/совершенствования основных двигательных навыков необходимых в борьбе с учетом возрастных групп обучающихся.
Тема 2.4. Методика обучения перекатам, кувырмам и падениям с самостраховкой	Интерактивная лекция (1 час)	Средства, методы и методические приемы, необходимые при обучении школьников самостраховки: перекаты, падения и кувырмы. Надежность, техническая чистота, исполнения. Оказание помощи: проводка, поддержка, подталкивание, фиксация. Страховка.
	Практическое занятие (2 часа)	Проект 2. Разработка плана учебных занятий, ориентированных на отработку методов самостраховки с учетом возрастных групп обучающихся.
Тема 2.5. Методика обучения техническим элементам и приемам борьбы стоя и лежа	Интерактивная лекция (3 часа)	Средства, методы и методические приемы, необходимые при изучении приемов борьбы лежа и стоя, подготовке к участию в соревнованиях по самбо.
	Практическое занятие (9 часов)	Проект 3. Разработка системы учебных занятий, ориентированных на отработку приемов борьбы лежа и стоя, подготовке к участию в соревнованиях по самбо с учетом возрастных групп обучающихся.
Тема 2.6. Методика обучения приемам самозащиты	Интерактивная лекция (2 часа)	Средства, методы и методические приемы, необходимые при изучении приемов самозащиты, правилам поведения в экстремальной ситуации.
	Практическое занятие (4 часа)	Проект 4. Разработка учебных занятий, ориентиро-

		ванных на изучение школьниками приемов самозащиты, правилам поведения в экстремальной ситуации
Тема 2.7. Разбор зачетных заданий и заданий для комплекса ГТО	Практическое занятие (3 часа)	Разбор заданий, входящих комплекс ГТО. Зачетные упражнения по предмету «Физическая культура», раздел «Самбо».
Тема 2.8. Правила судейства по самбо	Интерактивная лекция (1 час)	Правила и особенности судейства борьбы лежа. Правила и особенности судейства борьбы стоя.
	Практическое занятие (2 часа)	Практикум судейства учебных схваток. Круглый стол: обсуждение теоретических и методических аспектов обучения школьников самбо.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Текущий контроль осуществляется на основании:

- демонстрации на занятиях технических действий и приемов страховки и само страховки, падения, кувырки с само страховкой, приемов борьбы лежа и стоя, приемов самозащиты, способности судить соревновательные схватки;
- выполнения проектов 1-4.

Требования к проектным работам

1. Описание физических, возрастных особенностей группы учащихся, для которой разрабатывается проект.
2. Определение планируемых результатов осуществления проекта с учетом возрастных особенностей учащихся.
3. Проектирование системы деятельности (взаимодействия) учащихся, ориентированной на достижение ими каждого запланированного результата.
4. Проектирование системы мониторинга успешности усвоения учащимися необходимых знаний и умений.
5. Разработка системы рефлексивной деятельности учащихся.

Критерии оценивания проектов – выполнение всех требований к проекту, системность и четкость представления проекта.

Оценка – зачет/незачет

Итоговая аттестация в форме зачета на основании результатов текущего контроля и ответа на зачетные вопросы.

Вопросы к проведению круглого стола

1. История самбо. Основоположники, основные вехи.
2. Основные положения и термины в борьбе лежа и стоя. Стойки, захваты.
3. Запрещенные приемы и действия.
4. Основные термины общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.
5. Термины акробатических упражнений.
6. Правила техники безопасности на занятиях по самбо.
7. Методика обучения и особенности специального комплекса общеразвивающих упражнений.
8. Методика обучения безопасному падению на колени, с демонстрацией практических приемов.
9. Методика обучения кувырку назад с самостраховкой, с демонстрацией практических приемов.
10. Методика обучения кувырку вперед с самостраховкой, с демонстрацией практических приемов.
11. Методика обучения безопасному падению вперед на руки, с демонстрацией практических приемов.
12. Методика обучения безопасному падению на спину с самостраховкой, с демонстрацией практических приемов.
13. Разновидности падений с самостраховкой вперед, назад, на бок. Особенности методики обучения.
14. Понятие и методика обучения переворачиваниям, с демонстрацией практических приемов по выбору.
15. Понятие и методика обучения удержанием, с демонстрацией практических приемов по выбору.

16. Понятие и методика обучения болевым приемам, с демонстрацией практических приемов по выбору. Основные группы.
17. Понятие и методика обучения броскам. Подножки, подсечки, броски с захватом ног, с демонстрацией практических приемов по выбору.
18. Принципы и методика обучения освобождениям от захватов, с демонстрацией практических приемов по выбору.
19. Методика обучения защите от ударов рукам, с демонстрацией практических приемов по выбору.
20. Методика обучения защите от ударов ногой, с демонстрацией практических приемов по выбору.
21. Методика обучения защите от ударов макетом ножа, с демонстрацией практических приемов по выбору.
22. Методика оценивания падений и кувырков с самостраховкой.
23. Требования к нормативам испытаний ВФСК ГТО IV и V ступени по самозащите без оружия.
24. Судейство и оценивание технических действий в борьбе стоя и лежа.
25. Правила соревнований.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Основная литература

1. Алексеев Р.В. Комплексная дополнительная образовательная программа по самбо. – М., 2012.
2. Алексеев Р.В. «Ещё один взгляд на урок физической культуры». - «Практический журнал для учителя и администрации школы», №2, 2013.
3. Самбо. Правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: «Спорт», 2016.

Дополнительная литература

1. Алексеев Р.В. Примерная образовательная программа и методическое пособие. – М., 2011.
2. Гаткин Е.Я. Всё о самбо – М.: АСТ Астрель, 2011.
3. Настольная книга учителя физкультуры/ Составитель Б. И. Мишин. – М.: АСТ Астрель, 2003.
4. Рудман Д.Л. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов – М., Детская литература, 2007.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С. Е. Табакова. – изд. 5-е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Всероссийской Федерации Самбо – URL: <http://sambo.ru/>
2. Сайт Московской Федерации Самбо – URL: <http://www.mossambo.ru/>
3. Сайт Федерации Санкт-Петербурга – URL: <http://sambo-federation.spb.ru/>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Аудитория, спортивный зал, борцовский ковер, маты, гимнастический инвентарь и оборудование.

Компьютерное и мультимедийное оборудование.