

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Технико-тактическая подготовка специалистов в области физической культуры и
спорта, реализующих дополнительные общеразвивающие программы по виду
спорта «Самбо»»

***Планируемые результаты обучения
(декомпозиция компетенций, формируемых в рамках данной рабочей программы):***

Задача профессиональной деятельности: проектирование и реализация содержания образовательного процесса на основе нормативных требований			
Профессиональные компетенции (ПК)	Слушатель должен знать (З)	Слушатель должен уметь (У)	Слушатель должен владеть (приобрести опыт деятельности) (О)
ПК 1. Способность разрабатывать учебные планы и программы занятий по самбо	3.1.1 Структуру и содержание раздела программы самбо в образовательных учреждениях 3.1.2 Требования к планированию содержания занятий, особенности применения средств и методов обучения с учетом возраста и пола занимающихся.	У.1.1 Планировать учебную нагрузку в соответствии с требованиями программы по самбо У.1.2.Использовать знания медико-биологических и психологических основ для правильного построения плана занятий	О 1.1. Методами контроля за учебным процессом в рамках занятий самбо
ПК.2 Способность проводить учебные занятия по самбо с обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.	3.2.1 Требования к проведению занятий по самбо: инвентарь оснащение залов. Использование вспомогательных средств для обучения и совершенствованию технике самбо 3.2.2 Необходимый уровень физической подготовленности занимающихся.	У.2.1 Организовывать места проведения занятий и соревнований по самбо.	О.2.1 Навыками проведения приемов самбо в стойке и партере в пределах, требуемых программой. О.2.2. Навыками выполнения самостраховок и страховок при падениях. О.2.3. Навыками приемов самообороны в пределах, требуемых программой.
ПК 3 Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки самбо.	3.3.1 Историю развития самбо, как национального вида спорта, традиции, ведущих спортсменов РФ и мира. 3.3.2 Правила соревнований по самбо	У.3.1. Контролировать влияние нагрузки на организм занимающихся в ходе занятий по самбо	О.2.4 Методами контроля за учебным процессом в рамках занятий самбо.
Пк-4 Способность формировать мотивацию к занятиям самбо, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	3.4.1 Роль самбо в системе физического воспитания и формирование активной жизненной позиции	У.4.1 Организовывать места проведения занятий и соревнований по самбо	

Описание образовательного процесса по данной рабочей программе

№ п/ п	Тема занятия (нескольких занятий)	Всего часов	Формы организации учебных занятий	Основные элементы содержания	Формируе ые (развиваемы е) элементы ПК
1	История развития самбо как национального вида спорта, традиции, ведущие спортсменов РФ и мира. Эволюция правил самбо.	1	Лекция	История создание самбо. Основатели. Этапы формирования вида как национального достояния. Развитие самбо в мире, сильнейшие спортсмены и традиции. Самбо в школу, самбо в ВУЗы, самбо в ГТО. Цели и задачи внедрения самбо в школу. Эволюция правил самбо и ее влияние на изменение технико-тактических действий.	3. 1.1, 3. 1.2, У 1.1 У 1.2 3.3.1 3.3.2
2.	Содержание раздела самбо в программах общеобразовательных школ.	1	Лекция	Самбо в системе образования как программная и нормативная основа системы физического воспитания обучающихся образовательных организаций в урочной форме. Программа проекта «самбо в школу» и авторские программы. Научное обоснование (методология) структуры, содержания и нормативные требования.	3.3.1 3.4.1 У1.1 У 2.1
3.	Требования к проведению занятий по самбо: инвентарь оснащение залов. Использование вспомогательных средств для обучения и совершенствованию технике самбо. Методы контроля на занятиях по самбо.	2	Лекция	Особенности оснащение залов для проведения занятий по самбо. Требования по технике безопасности. Необходимый инвентарь при проведении занятий по самбо. Использование резиновых амортизаторов, тренажерных устройств и манекенов. Силовые игры, как метод совершенствования простых элементов единоборств. Методы контроля за тренировочным процессом.	3.2.1 3.2.2 У.2.1 О 1.1.
4.	Гимнастические элементы в самбо. Страховки и самостраховки. Специально подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Анализ техники и методика обучения, и основные гимнастические элементы, используемые на занятиях по самбо для развития качеств и запаса двигательного навыка (кувырки, рандат, подъемы с разгибом, вращение, стойки на лопатках и руках, гимнастический и борцовский мост). Анализ техники и методика обучения специально-подготовительных упражнениях: забегания стоя на борцовском мосту, передвижение в	3.4.1 У.2.1 О 1.1. О.2.1 О.2.2. О.2.3. О 2.4

				разных положениях, перекаты и т.д.). Анализ техники и методика обучения самостраховок на бок, спину и на грудь	
5.	Технические приемы самбо в стойке и партере	8	Практические занятия	Анализ техники и методика обучения приемов в партере (перевороты, удержания, болевые). Анализ техники и методика обучения приемов в стойке (броски ногами, руками, туловищем).	3.1.2 У.1.2 О 1.1. О.2.1 О.2.2. О.2.3. О 2.4
6.	Приемы самообороны.	3	Практические занятия	Анализ техники и методика обучения защиты от захватов. Анализ техники и методика обучения защиты от ударов руками. Анализ техники и методика обучения защиты от ударов ногами. Анализ техники и методика обучения защиты от атаки с предметами и холодным оружием.	3.1.2 У.1.2 О 1.1. О.2.1 О.2.2. О.2.3. О 2.4
7.	Итоговая аттестация	2	Зачет		

Оценка планируемых результатов обучения по данной рабочей программе

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (ЗАЧЕТ)

Программа предусматривает текущий контроль по темам, который преподаватель ведет в устной форме, с помощью контрольных вопросов.

Перечень контрольных вопросов по темам

№	Наименование темы	№	Контрольные вопросы
1	Историю развития самбо, как национального вида спорта, традиции, ведущие спортсменов РФ и мира. Эволюция правил самбо.	1.	Историю развития самбо.
		2.	Этапы формирования вида как национального достояния.
		3.	Цели и задачи внедрения самбо в школу.
		4.	Форма самбиста и возрастные группы в самбо.
		5.	Оценка бросков и удержаний
2	Содержание раздела самбо в программах общеобразовательных школ	1.	Назовите цели и задачи программы «Самбо в школу»
		2.	Назовите структуру и содержание программы «Самбо в школу»
		3.	Нормативные требования программы.
3	Требования к проведению занятий по самбо: инвентарь оснащение залов. Использование вспомогательных средств для обучения и совершенствованию техники самбо. Методы контроля на занятиях по самбо.	1.	Особенности оснащение залов для проведения занятий по самбо.
		2.	Необходимый инвентарь при проведении занятий по самбо.
		3.	Использование игр на занятиях по самбо.
		4.	Методы контроля за тренировочным процессом.

4	Гимнастические элементы в самбо. Страховки и самостраховки. Специально подготовительные упражнения.	1.	Место гимнастических элементов в подготовки юных самбистов.
		2.	Цель и задачи специально-подготовительных упражнений в самбо.
		3.	Анализ техники и методика обучения кувырмам.
		4.	Анализ техники и методика обучения страховки на спину
		5.	Анализ техники и методика обучения страховки на бок.
		6.	Анализ техники и методика обучения страховки на грудь
5	Технические приемы самбо в стойке и партере.	1.	Анализ техники и методика обучения броску ногами (на примере одного броска)
		2.	Анализ техники и методика обучения броску руками (на примере одного броска)
		3.	Анализ техники и методика обучения броску туловищем (на примере одного броска)
		4.	Анализ техники и методика обучения перевороту на четвереньках (на примере одного переворота)
		5.	Анализ техники и методика обучения удержанию (на примере одного удержания)
		6.	Анализ техники и методика обучения болевого на руку (на примере одного болевого)
		7.	Анализ техники и методика обучения болевого на ногу (на примере одного болевого)
6	Приемы самообороны	1.	Анализ техники и методика обучения защиты от захватов (на примере одного захвата)
		2.	Анализ техники и методика обучения защиты от ударов руками (на примере одного удара)
		3.	Анализ техники и методика обучения защиты от ударов ногами (на примере одного удара)
		4.	Анализ техники и методика обучения защиты от нападения с предметами (холодным оружием) (на примере одного удара)

Оценка планируемых результатов обучения

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ:

Зачет

Описание организации процедуры оценивания

Итоговая аттестация проходит в форме устного зачета.

Для проведения зачета формируются билеты. Каждый билет состоит из одного теоретического и двух практических вопросов.

Итоговая оценка формируется на основе суммы баллов:

- за теоретический ответ – до 20 баллов;
- за демонстрацию практических навыков – 80 баллов.

Вопросы для итоговой аттестации

1. История развития самбо.
2. Этапы формирования вида как национального достояния.

3. Цели и задачи внедрения самбо в школу.
4. Форма самбиста и возрастные группы в самбо.
5. Оценка бросков и удержаний
6. Назовите цели и задачи программы «Самбо в школу»
7. Назовите структуру и содержание программы «Самбо в школу»
8. Нормативные требования программы.
9. Особенности оснащение залов для проведения занятий по самбо.
10. Необходимый инвентарь при проведении занятий по самбо.
11. Использование игр на уроках по самбо.
12. Методы контроля за тренировочным процессом.
13. Место гимнастических элементов в подготовки юных самбистов.
14. Цель и задачи специально-подготовительных упражнений в самбо.
15. Анализ техники и методика обучения кувыркам.
16. Анализ техники и методика обучения страховки на спину
17. Анализ техники и методика обучения страховки на бок.
18. Анализ техники и методика обучения страховки на грудь
19. Анализ техники и методика обучения броску ногами (на примере одного броска)
20. Анализ техники и методика обучения броску руками (на примере одного броска)
21. Анализ техники и методика обучения броску туловищем (на примере одного броска)
22. Анализ техники и методика обучения перевороту на четвереньках (на примере одного переворота)
23. Анализ техники и методика обучения удержанию (на примере одного удержания)
24. Анализ техники и методика обучения болевого на руку (на примере одного болевого)
25. Анализ техники и методика обучения болевого на ногу (на примере одного болевого)
26. Анализ техники и методика обучения защиты от захватов (на примере одного захвата)
27. Анализ техники и методика обучения защиты от ударов руками (на примере одного удара)
28. Анализ техники и методика обучения защиты от ударов ногами (на примере одного удара)
29. Анализ техники и методика обучения защиты от нападения с предметами (холодным оружием) (на примере одного удара)

Критерии оценки теоретического ответа:

Баллы	18-20	15-17	12-14	9-11	6-8	1-5
Критерии	Полностью раскрыт ответ на вопрос, с использованием дополнительных знаний и примеров	Полностью раскрыт ответ на вопрос, отсутствуют примеры.	Ответ на вопрос содержит основные компоненты. Отсутствует логическая структура ответа, примеры	Частично отсутствуют теоретические знания, обучающийся отвечает на примерах и практическом опыте	Отсутствуют теоретические знания, обучающийся отвечает на примерах и практическом опыте	Отсутствуют теоретические знания, обучающийся, частично отвечает на примерах и практическом опыте

Критерии оценки практических навыков выполнения технических действий:

«5» (80 баллов) – отлично, без ошибок выполнено техническое действие и представлена методика обучения;

«4» (60 баллов)– хорошо, техническое действие выполнено с одной незначительной ошибкой и представлена методика обучения;

«3» (40 баллов) – удовлетворительно, техническое действие выполнено с одной значительной ошибкой и представлена методика обучения;

«2» (0 баллов)– неудовлетворительно, техническое действие выполнено со значительными ошибками или не представлена методика обучения.

Соответствие окончательного количества баллов (полученных слушателями по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачтено			не зачтено

