

Государственное
автономное
учреждение
дополнительного
профессионального
образования

«БРЯНСКИЙ
ИНСТИТУТ
ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ
РАБОТНИКОВ
ОБРАЗОВАНИЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(повышения квалификации)

Подготовка учителей физической культуры (тьютеров) по физкультурно-спортивной направленности «Элементы самбо»



БРЯНСКИЙ
ИПКРО

2018

У Т В Е Р Ж Д Е Н О

учёным советом

ГАУ ДПО «БИПКРО»

Протокол заседания учёного совета

ГАУ ДПО «БИПКРО»

27 сентября 2018 года № 05

Ректор ГАУ ДПО «БИПКРО»

И.Н. Пихенько

27 сентября 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)**

**Подготовка учителей физической культуры
(тьютеров) по физкультурно-спортивной
направленности «Элементы самбо»**

Продолжительность обучения	72 часа
Форма обучения	очно-заочное
Разработчик	ГАУ ДПО «БИПКРО»
Авторы-составители	Т.В. Хохлова , доцент кафедры педагогики и психологии имени профессора В.Д. Симоненко ГАУ ДПО «БИПКРО», к.п.н.; В.Н. Печерских , мастер спорта, тренер высшей категории МБУДО СДЮСШОР ПО БОРЬБЕ; И.В. Харланов , мастер спорта СССР, тренер высшей категории ФГБУ ПОО «БГУОР»

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного профессионального педагогического образования (повышения квалификации – ПК) по теме **«Подготовка учителей физической культуры (тьютеров) по физкультурно-спортивной направленности «Элементы самбо»** адресована слушателям системы ПК, реализующим программы общего образования (дисциплина физическая культура).

1.1. Целевая установка программы – совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры, необходимых для достижения результатов образования в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по самбо.

1.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым функциям в соответствии с Профессиональным стандартом Педагога (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н):

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия	Уровень (подуровень) квалификации
Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования	6
	Воспитание	А/02.6		
	Развитие	А/03.6		

Характеристика обобщенных трудовых функций учителя физической культуры.

А/01.6

Трудовые действия	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования
	Планирование и проведение учебных занятий
	Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению
	Формирование универсальных учебных действий
	Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по самбо
Необходимые умения	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий
	Объективно оценивать результаты обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями детей
	Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии
	Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, тренировочную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
Необходимые знания	Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения
	Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
	Рабочая программа и методика обучения по физической культуре

А/02.6

Трудовые действия	Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера
	Реализация двигательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной ит.д.)
	Формирование физической и духовной культуры, культурой здорового и безопасного образа жизни на основе национально культурной ценности и традиций

	самбо
Необходимые умения	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
	Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
Необходимые знания	Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования, физической культуры и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования
	История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества
	Научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки
	Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий

A/02.6

Трудовые действия	Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка
	Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения
Необходимые умения	Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья
	Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий
	Оценивать практические результаты: формируемые в преподаваемом предмете
Необходимые знания	Педагогические закономерности организации образовательного процесса
	Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития

1.3. Категория обучающихся (слушателей) – учителя физической культуры образовательных организаций, реализующих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности по самбо.

1.4. Форма обучения:

- очная;
- очно-заочная;
- заочная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы

Режим аудиторных занятий - 6 часов в день.

Срок освоения программы – 72 часа.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	в т.ч.:			
			Лекции	Практич. занятия	Стажировка	Самостояте льная работа
1	<i>Модуль 1. Теоретико-методологический</i>	12	9	3		
	Тема 1. Нормативно-правовые основания реализации ФГОС. ФГОС в контексте приоритетов государственной политики в образовании.	2	2			
	Тема 2. Методический аспект готовности учителя физической культуры к введению ФГОС. Содержание, формы и методы реализации предмета физическая культура в условиях ФГОС на занятиях по изучению элементов самбо.	2	2			
	Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Самбо в России. Техника безопасности и профилактика травматизма. Общие понятия о гигиене.	4	2	2		
	Тема 4. Основы техники и элементы самбо.	2	1	1		
	Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Правила соревнований их организация, оборудование и инвентарь.	2	2			
2	<i>Модуль 2. Практический курс.</i>	12		12		
	<i>Уровень начального общего образования</i>					
	Тема 1. Приемы (варианты самостраховки).	4		4		
	Тема 2. Удержание.	4		4		
	Тема 3. Перевороты (варианты) +выведение из равновесия (основы).	4		4		
	<i>Уровень основного общего образования</i>	20		20		
	Тема 1. Болевые приемы (варианты).	4		4		
	Тема 2. Выведение из равновесия.	2		2		
	Тема 3. Броски с захватом ног.	2		2		
	Тема 4. Подножки.	2		2		
	Тема 5. Подсечки.	2		2		

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В т.ч.:			
			Лекции	Практич. занятия	Стажировка	Самостояте льная работа
	Тема 6. Зацепы.	2		2		
	Тема 7. Броски: 1) Через голову 2) Через бедро. 3) Через спину	2 2 2		2 2 2		
	Уровень среднего общего образования	22	2	20		
	Тема 1. Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.).	5		5		
	Тема 2. Самозащита от захвата двумя руками (руки, рук, одежды, ног и др.).	5		5		
	Тема 3. Общая физическая подготовка самбиста.	5		5		
	Тема 4. Специальная физическая подготовка.	5		5		
	Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.	1	1			
	Тема 6. Психологическая подготовка.	1	1			
3	Модуль 3. Подведение итогов курсов	6		6		
	Собеседование по теоретической части. Выполнение практических приемов.	4		4		
	Круглый стол. Рефлексия.	2		2		
4	ВСЕГО ЧАСОВ:	72	11	61		

2.2. Календарный график

Календарным графиком является расписание учебных занятий, которое составляется и утверждается для каждой учебной группы.

2.3. Содержание программы

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ

Тема 1. Нормативно-правовые основания реализации ФГОС. ФГОС в контексте приоритетов государственной политики в образовании.

Основные понятия, используемые в ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования: совокупность требований, обязательных при реализации образовательными учреждениями ООП ОО.

Цели, структура, новые функции федеральных государственных образовательных стандартов общего образования второго поколения. ФГОС начального и основного и среднего общего образования: преемственность и развитие. Компетенции образовательных организаций, инновационные процессы в области образования.

Содержание и структура дошкольного, начального, основного и среднего общего образования. Перспективы перехода на новые образовательные стандарты. Анализ стратегических результатов новых образовательных стандартов по созданию механизмов раскрытия способностей каждого ученика, воспитанию нравственной личности, готовой к саморазвитию и самоизменению.

Тема 2. Методический аспект готовности учителя физической культуры к введению ФГОС. Содержание, формы и методы реализации предмета физическая культура в условиях ФГОС.

Международная оценка образовательных достижений учащихся. Системно-деятельностный подход как методологическая основа стандартов нового поколения. Особенности и средства достижения и оценивания планируемых результатов ФГОС с учетом предметной области. Теоретические и практические аспекты преподавания физической культуры в условиях внедрения ФГОС»

Особенности и средства достижения и оценивания планируемых результатов ФГОС с учетом предметной области.

Урок, как основная форма организации занятий. Требования к современному уроку физической культуры, оборудованию спортивных залов и спортивных площадок с учетом возраста учащихся. Технологический подход к проектированию уроков физической культуры. Методика составления технологической карты уроков.

Инновационные подходы, формы, методы и средства преподавания физической культуры в школе.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Самбо в России.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление 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 4. 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 партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Тема 5. Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Тема 6. Основы техники и элементы самбо.

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. 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 площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение

Тема 7. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Правила соревнований их организация, оборудование и инвентарь.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным

противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников

МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 1. Приемы (варианты самостраховки).

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжком. 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).

Тема 2. Удержание.

«Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. 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. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

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 3. Перевороты (варианты) +выведение из равновесия (основы).

Перевороты в самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Материал предполагает последовательное увеличение сложности, изучение активных и пассивных защит, контратакующих действий. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.

Подготовка к изучению переверотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).

На втором этапе обучения переходят к изучению переверотов с передвижением атакующего по ковру.

Совершенствуются перевороты в учебной схватке, где одному ученику дается задание выполнять переворот, а другому сопротивляться. Нижний

начинает сопротивление после того, как верхний выполнит захват, затем он может сопротивляться до выполнения захвата.

Выведение из равновесия (основы)

В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование» и др. Помимо игр, которые построены на выведении из равновесия, используется материал по выполнению данной группы приёмов на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Подобное положение партнёра обусловлено различными положительными моментами. Прежде всего, невысокое положение тела партнёра над уровнем опоры снижает уровень страха при падении, что, в свою очередь, не искажает структуру технического действия проводящего приём. Ограничение подвижности партнёра, за счёт выключения отдельных сегментов тела и блокирования суставов, также создаёт хорошую основу для выполнения техники. Изучение основ выведения из равновесия позволяет на последующих этапах более эффективно освоить технику самбо (броски).

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем). Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО 4 ступени.

УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 1. Болевые приемы (варианты)

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног.

Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки.

Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках.

Обратный рычаг плеча внутрь.

Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.

Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком).

Рычаг бедра после удержания со стороны ног.

Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Тема 2. Выведение из равновесия

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Тема 3. Броски с захватом ног

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Тема 4. Подножки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге

махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Тема 5. Подсечки.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Тема 6. Зацепы.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Тема 7. Броски: через голову, через бедро, через спину

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). 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.

Бросок через бедро боковой.

УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 1. Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.).

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа:

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.

Тема 2. Самозащита от захвата двумя руками (руки, рук, одежды, ног и др.).

Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

Тема 3. Общая физическая подготовка самбиста.

Содержание занятий по самбо включает большое разнообразие подвижных, игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку учащихся (юных самбистов).

Упражнения применяемые на занятиях по ОФП:

1. Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.);
2. Для развития силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с набивными мячами, на перекладине, брусках, канате);
3. Для развития силы ног (различные прыжки, приседания);
4. Для развития силы мышц спины и пресса;
5. Упражнения с отягощениями, собственным весом и предметами.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в

направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный,

нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

Тема 6. Психологическая подготовка.

При этом особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки. В современных условиях при огромной мотивации к занятиям спортивной борьбой среди подростков и молодежи важным является благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типа темперамента.

От типов темперамента спортсмена зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к спортсмену требований. Известная степень приспособления темперамента к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента.

Одно из важнейших условий возникновения индивидуального стиля - сознательное творческое отношение к выполняемой работе. Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть успешных результатов.

Ведущими и необходимыми факторами психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются:

- психологическая самоподготовка, которая включает в себя психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями;
- воздействия тренера с целью предупреждения психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь спортсмену в оценке своих сил;
- помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой - прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок - прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) - бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка - самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват - действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный - захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный - захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом - захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный - самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи - захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп - действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный - бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой - бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри - бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита - действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка - самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа - положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка - самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват - захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием - действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват - бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание - прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка-подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка - бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка - бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри - подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват - бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри - бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка - самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием - действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг - болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя - болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка- положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника - совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание - прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом - удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек - удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы - удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча - удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку - удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел - болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой - узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек - узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление - болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка - самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Модуль 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма контроля - коллоквиум.

Метод контроля - собеседование

Творческий проект - презентация.

Мастер-класс по одному из направлений предмета.

ВОПРОСЫ К КОЛЛОКВИУМУ:

1. Преемственность и инновационность федерального государственного образовательного стандарта общего образования, его нормативно-методологические основания, ключевые особенности, структура, содержание, а также назначение и функции.
2. Ключевые особенности разработки отдельных компонентов основной образовательной программы общего образования образовательного учреждения.
3. Методические аспекты достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ общего образования в учебной деятельности.
4. Пути формирования (развития) универсальных учебных действий в урочной деятельности на предмете физическая культура.
5. Проектирование урока по **физической культуре** (внеурочного занятия) в условиях перехода на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.
6. Современные образовательные технологии и новые образовательные результаты в условиях реализации предмета физическая культура.
7. Каковы цели образования в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ»? Как они отражены в Федеральных государственных образовательных стандартах?
8. В чем особенность подхода к построению дидактической системы деятельностного обучения?
9. Цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания личности.
10. Требования к профессиональной компетентности учителя в условиях введения ФГОС?
11. Какие основные подходы к контролю и оценке образовательных результатов в условиях ФГОС? Как они применяются на уроках физической культуры?
12. Перечислите ключевые направления развития образования.
13. В чем, по-Вашему мнению, заключается необходимость введения

образовательных стандартов в России? Обоснуйте актуальность введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и в частности по предмету физическая культура

14. В чем заключается инновационность методологической концепции формирования содержания общего образования?

15. Каковы нормативные основания, статус, роль и место примерной основной образовательной программы в системе документов, обеспечивающих введение и реализацию ФГОС?

16. Структура и содержание планируемых результатов освоения основных образовательных программ общего образования.

17. Особенности формирования различных видов универсальных учебных действий при использовании информационно-коммуникационных технологий, организации учебно-исследовательской и проектной деятельности на уроках физической культуры.

18. Опираясь на знания, полученные в ходе курсовой подготовки, сформулируйте критерии готовности к введению ФГОС общего образования. Готово ли Ваше образовательное учреждение к реализации ФГОС?

19. Какие образовательные технологии, методики, приемы на предмете физическая культура успешно реализуют основные идеи системно-деятельностного подхода, лежащего в основе ФГОС основного общего образования?

20. Исходя из условия преемственности между ФГОС начального и общего образования, как, на Ваш взгляд, должна быть организована методическая работа на муниципальном и институциональном уровнях?

21. Как должен измениться урок **физической культуры** в образовательном учреждении, реализующем основную образовательную программу общего образования в соответствии с требованиями ФГОС?

Темы рефератов для итогового контроля учителей физической культуры.

1.Федеральный государственный стандарт общего образования. Основные положения концепции.

2.Современное место физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе. Сравнительная характеристика требований ФГОС 2004 г. и новых ФГОС .

3.Примерная программа по физической культуре ФГОС. Основные положения, новизна.

4.Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения примерной программы по физической культуре (ФГОС).

5.Особенности содержания и проведения уроков физкультуры: с образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

6.Реализация личностно-ориентированного подхода при планировании и проведении уроков физкультуры.

7.Пути совершенствования урока физкультуры в начальной средней и старшей школе.

8. Направления инновационной деятельности в физкультурно-оздоровительной работе школы.
9. Инновационные формы и методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
10. Проектная деятельность, на уроках физической культуры как способ формирования ключевых компетенций учащихся.
11. Особенности и средства достижения и оценивания планируемых результатов ФГОС с учетом предметной области.
12. Инновации в содержании и методика проведения уроков физкультуры.
13. Организация учебного процесса на основе системно-деятельностного подхода. Требования к современному уроку по физической культуре.
14. Требования к оборудованию спортивных залов и спортивных площадок с учетом возраста учащихся.
15. Духовно-нравственное развитие в воспитании школьников на уроках физической культуры.
16. Духовно-нравственное развитие в воспитании школьников во внеурочное время.
17. Проектирование и реализация образовательных программ по физической культуре.
18. Проектирование и реализация программ здоровья в условиях современного образования.
19. Технология проектирования разновозрастной программы по предмету.
20. Технология проектирования программы коррекционной работы по предмету с учетом физических отклонений школьников.
21. Технология проектирования программы коррекционной работы по предмету с учетом психических отклонений школьников.
22. Правила проведения спортивных соревнований (футбол, волейбол, баскетбол, и др. соревнований).
23. Содержание и требования к проведению мониторинга здоровья школьников.
24. Факторы, влияющие на здоровье человека. Школьные факторы риска потери здоровья школьников.
25. Педагогическая валеология. Формирование здорового образа жизни школьников.
26. Критерии оценки современного урока по физической культуре.
27. Профилактика типично школьных заболеваний сколиоза и близорукости.
28. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.
29. Организация научно-исследовательской деятельности по предмету.
30. Применение информационных технологий на уроках физической культуры.

ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАЧЕТА

1. История развития самбо в Брянской области.
2. История развития самбо в России.
3. Национальные виды борьбы СССР и России
4. Форма одежды самбиста.
5. Правила соревнований по самбо.
6. Гигиена самбиста.
7. Виды самостраховок.
8. Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.
9. Техника безопасности на соревнованиях.
10. Болевые приемы на руки и на ноги.
11. Выведение из равновесия (толчком, рывком, сбивом).
12. Перевороты на удержание.
13. Броски руками.
14. Броски ногами.
15. Броски туловищем.
16. Броски через голову.
17. Сочетание приемов и их комбинирование.
18. Запрещенные приемы и захваты.
19. Жесты судей.
20. Инвентарь и оборудование.
21. Проведение тренировок.
22. ОФП.
23. СФП.
24. Психологическая подготовка.
25. Подготовка к соревнованиям.
26. Участие в соревнованиях.
27. Самозащита от удара рукой, ногой.
28. Техничко-тактическая подготовка.
29. Фармакологическая подготовка.
30. Весовой контроль самбиста.
31. Морфологические особенности при занятиях самбо.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Перечень необходимых технических средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины:

- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- видео- и аудиовизуальные средства обучения;
- раздаточный и дидактический материал для обеспечения практических занятий.

4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения // Педагогика. - 2009. - № 4. - С. 18-22.
2. Базисный образовательный план. Серия «Стандарты второго поколения». Проект. - М.: Просвещение, 2008.
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М.: Советский спорт, 2004. 72 с.: ил
4. Безруких М.М. Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования. М.: Новый учебник, 2003. 96 с.
5. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006. 173с.
6. Борытко Н.М. Методология и методы психолого-педагогических исследований: учеб пособ для студ высш учеб заведений / Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И.А. Соловцова; под ред Н.М. Борытко. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
7. Бухаркина М.Ю., Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / под ред. Е.С. Полат. - М. : Изд. Центр «Академия», 2010. - 368 с.
8. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. Волгоград: Учитель, 2004. 154 с.
9. Виненко В.И. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. Волгоград: Учитель, 2006. 254 с.
10. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. - М. : Просвещение, 2009. - 24с. - (Стандарты второго поколения).
11. Григорьева А.И. Педагог как профессиональный воспитатель: теория и технология поддержки профессионального развития педагогов школы. - Тула, 1999
12. Даутова О.Б., Крылова О.Н. Современные педагогические технологии в

профильном обучении : Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпицкой. - СПб. : КАРО, 2006. - 176 с.

13. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» : утв. приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н.

14. Закон Российской Федерации «Об образовании».

15. Закон Брянской области от 8 августа 2013 года № 62-3 «Об образовании в Брянской области».

16. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: Учебно-методическое пособие / И.В. Роберт [и др.]. - М. : Дрофа, 2007.

17. Карбанова О.А. Программа развития универсальных учебных действий как развивающий потенциал стандартов общего образования второго поколения // Образовательная политика. - 2009. - №9. - С. 9-11.

18. Кондаков А.М. Стандарт: инновационность и преемственность // Педагогика. - 2009. - №4. - С. 14-18.

19. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект / Рос. акад. образования; под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. - М. : Просвещение, 2008.

20. Копотева Г.Л., Логвинова И.М. Методическая готовность работников образования к реализации ФГОС начального, основного, среднего (полного) общего образования // Справочник заместителя директора школы - 2011. - № 10. - С. 8-12.

21. Кузнецов В.С. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы. М.: АСТ-Пресс школа, 2002. 240 с.

22. Культурно-историческая системно-деятельностная парадигма проектирования стандартов школьного образования / А.Г. Асмолов [и др.] // Вопросы психологии. - 2007. - № 4.

23. Методические материалы и разъяснения по отдельным вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования: письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 19 апреля 2011 г. № 03-255.

24. Методические рекомендации по аттестационной и аккредитационной оценке воспитательной деятельности образовательных учреждений, реализующих общеобразовательные программы различного уровня и направленности : письмо Минобрнауки России от 15 октября 2003 г. № 24- 51-212/13-28-51-793/16.

25. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования : письмо Минобрнауки России от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16.

26. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» : утв. Президентом Российской Федерации 4 февраля 2010 г. № Пр-271.

27. Низиенко Е., Шмелькова Л. Введение новых государственных

образовательных стандартов общего образования // Образовательная политика.

28. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений : федер. закон Рос. Федерации от 8 мая 2010 г. № 83-ФЗ.

29. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

30. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

31. Приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373»

32. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. -342 с. - (Стандарты второго поколения).-ISBN 978-5-09-019043-5.

33. Примерные программы внеурочной деятельности: начальное и основное образование / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.

34. Указ губернатора Брянской области от 9 июля 2013 г. № 451 «Об утверждении Сводного перечня основных мероприятий по реализации указов Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 596-606».

35. Феденко Л.Н. Федеральные государственные образовательные стандарты: особенности и порядок введения // Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2011. - № 5. - С. 20-25.

36. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград: Учитель, 2004. 96 с.

37. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия, 2002. 480 с.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.school.edu.ru> - Российский общеобразовательный портал
3. <http://www.fipi.ru/> - Федеральный институт педагогических измерений
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
5. Интернет-портал Министерства образования и науки РФ.
6. Шадриков В.Д. Базовые компетенции педагогической деятельности. [Электронный ресурс]: http://www.orenipk.ru/rmo_2009/rmo-pred-2008/geo/geo_bas_komp.html.
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)». [Электронный ресурс]: http://ug.ru/new_standards/6.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. [Электронный ресурс]: <http://минобрнауки.рф>.
9. Модернизация профессионального образования. [Электронный ресурс]: <http://edu.rospravva.ru/tezis/450>.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО САМБО

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Terra-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБУЧАЮЩИХ, КОНТРОЛИРУЮЩИХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ, ВИДЕОФИЛЬМОВ

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
11. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.