

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
**"НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ"**

дополнительная общеразвивающая программа

САМБО

Новосибирск, 2019

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям) со специализацией Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Программирование в компьютерных системах, 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Авдеев Андрей Сергеевич преподаватель

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от « 03 » 09 2019

Руководитель научно-методической службы Балдина И.П. /



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	4-11
5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации ФГОС

1.2. Цель дополнительной общеразвивающей программы (далее - Программа), состоит в совершенствовании профессиональной компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

1.3. Задачи Программы состоят в следующем:

- овладение методикой организации жизни детей разного возраста в условиях среднего профессионального образования ;
- приобретение опыта деятельности членов педагогического коллектива среднего профессионального образования;
- овладение профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками, расширение социального опыта;
- знакомство на практике с передовыми педагогическими технологиями воспитательной и оздоровительной работы с детьми.
- организация вторичной занятости студентов в летний период.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование.

2.2. Формы обучения по программе определяются колледжем самостоятельно.

2.3. Обязательный объем часов на изучение программы 132 часа.

2.4. Сроки освоения Программы устанавливаются согласно расписанию, утвержденного приказом директора колледжа.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. В результате освоения Программы у слушателя должны быть сформированы следующие компетенции, необходимые для профессиональной деятельности:

- применять на практике методические рекомендации;
- иметь представление о способах и приемах профессионально-личностного саморазвития и владеть ими;
- осознать необходимость развития качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие с обучающимися профессиональных образовательных организаций;
- на основе теоретического анализа проблем иметь представление о психолого-педагогической компетентности и её личностно-деятельных компонентах.

IV. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

4.1. Структура реализуемой Программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденным приказом директора колледжа от 27.02.2015 № 64а о.д.

4.2. Содержание Программы включает следующие темы, указанные в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

тематика	Лекции (час.)	Практика (час.)
Раздел 1. Терминология, правила в борьбе самбо	4	
Раздел 2.Тактика и техника борьбы самбо		110
Раздел 3.Практика судейства		18
Итого:	4	128/132

Тема 1. Терминология.(2 ч)

Спортсмену и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях и во время проведения схватки, необходимо знать за что дают те или иные баллы при технических действиях, бросках и других приёмах борьбы, за что следует наказание и дисквалификация.

Тема 2. Правила борьбы самбо. Гигиена и самоконтроль.(2 ч)

Обсуждение новых правил и изменений в правилах и судействе в борьбе самбо.

Тема 3.Тактика и техника ведения поединка, броски, борьба в партере защита,нападение.(30 ч)

Изучение техники борьбы, броски, приёмы, удержание соперника на лопатках, болевые приёмы. Техника защиты и нападения во время борьбы

Тема 4.Изучение бросков, правильность захвата противника при подготовке и броске, срывание захватов противника и навязывание своего захвата ,выход с ковра и принуждение соперника нарушать правила выходить с ковра(30 ч)

Тема 5.Наработка комбинаций и тактики ведения схватки в стойке.(25 ч)

Наработать серию своих лучших приёмов для создания комбинации и наработке своей тактики ведения борьбы в стойке.

Тема 6.Наработка комбинаций и тактики ведения схватки в партере.(25 ч)

Наработать и закрепить путём многократных повторений серию из своих лучших приёмов в партере для создания комбинаций и наработке своей тактики борьбы в партере.

Тема 7. Основы судейства борьбы.(18 ч)

Права и обязанности участников соревнований. Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований.

Ведущий судья должен;

- в необходимых случаях и в процессе борьбы следить за точным выполнением правил;
- предупреждать борцов, ведущих себя недисциплинированно;
- при повторном нарушении – снимать участника соревнований со схватке в данной встрече;

4.3. Темы, приведенные в учебном плане Программы, являются обязательными для освоения слушателями. Колледж имеет право перераспределять объем времени, отводимого на освоение обязательных тем Программы, при условии реализации минимума содержания, в объеме не более 30 процентов трудоемкости раздела.

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов по плану			Вид занятия	Материально-дидактическое обеспечение занятий	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	
		Т О	П ЛЗ	К П			Задание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил борьбы, за что дают баллы	4			Т1			
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов правил игры		2		ПР	Татами. Куртка самбо, сборник правил борьбы самбо.	Ср №1 «Развитие координации и движения».	5
3.	Изучение приёмов само страховки при падении на спину		2		ПР	Татами .Куртка самбо		
4.	Изучение приёмов само страховки при падении на		2		ПР	Татами. Куртка самбо.		

	правый ,левый бок.						
5.	Изучение приёмов само страховки после кувырка		2		ПР	Татами. Куртка самбо.	
6.	Изучение приёмов само страховки при кувырке через правое, левое плечо		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
7.	Изучение приёмов само страховки при падении на грудь.		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
8.	Общефизическая подготовка		2		ПР	Татами .Куртка самбо	
9.	Изучение бокового удержания противника на спине		2		ПР	Татами. Куртка самбо	Ср №2«Развитие физических качеств»
10.	Изучение Удержания противника со стороны головы на спине		2		ПР	Татами .Куртка самбо	
11.	Изучение поперечного удержания противника на спине		2		ПР	Татами куртка самбо	
12.	Изучение броска задняя подножка		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
13.	Изучение болевого приёма на руку в локтевом изгибе		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
14.	Изучение броска передней подножки		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
15.	Общефизическая подготовка		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
16.	Изучение болевого приёма на руку во время бокового удержания на спине		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
17.	Изучение броска через бедро		2		ПР	Татами. Куртка самбо	
18.	Изучение болевого приёма на ногу ущемление ахилового сухожилия		2		ПР	Татами Куртка самбо	
19.	Изучение броска через спину		2		ПР	Татами Куртка самбо	Ср №3«Силовые упражнения на выносливость»
20.	Изучение болевого приёма на ногу, излом коленного сустава		2		ПР	Татами Куртка самбо	
21.	Общефизическая подготовка		2		ПР	Татами Куртка самбо	

22.	Изучение броска через плечо		2		ПР	Татами Куртка самбо		
23.	Изучение переворотов противника на спину в партере лежащим на животе		2		ПР	Татами Куртка самбо		
24.	Изучение броска передней подножки с колена		2		ПР	Татами Куртка самбо	Ср №4«Развитие координации и движения»	5
25.	Изучение переворотов противника на спину в партере стоящим на четвереньках		2		ПР	Татами Куртка самбо		
26.	Изучение внутренней подсечки		2		ПР	Татами Куртка самбо		
27.	Изучение переворотов противника с последующим удержанием		2		ПР	Татами Куртка самбо		
28.	Изучение внешней подсечки		2		ПР	Татами Куртка самбо		
29.	Изучение переворотов противника с последующим болевым приёмом на руку		1		ПР	Татами Куртка самбо		
30.	Изучение приёма посадка		2		ПР	Татами Куртка самбо	Ср №5 Упражнения на скорость.	7
31.	Учебно-тренировочные поединки		2		ПР	Татами Куртка самбо		
32.	Общефизическая подготовка		2		ПР	Татами Куртка самбо		
33.	Изучение переворотов противника с последующим болевым приёмом на ногу		2		ПР	Татами Куртка самбо		
34.	Изучение броска внутренний зацеп под опорную ногу противника		2		ПР	Татами Куртка самбо		
35.	Изучение защиты при нападении противника с верху		2		ПР	Татами Куртка самбо		
36.	Изучение броска внешний зацеп		2		ПР	Татами Куртка самбо		
37.	Изучение защиты при нападении противника в партере		2		ПР	Татами Куртка самбо		
38.	Учебно-тренировочные поединки		2		ПР	Татами Куртка самбо		
39.	Общефизическая		2		ПР	Татами Куртка	Ср №6	8

	подготовка				самбо	Техника приёмов и бросков в борьбе самбо	
40.	Изучение подсежки в параллельном движении с противником		2		ПР	Татами Куртка самбо	
41.	Совершенствование Удержания противника с боку, уход от удержания		2		ПР	Татами Куртка самбо	
42.	Изучение броска через плечо с колена		2		ПР	Татами Куртка самбо	
43.	Совершенствование удержание противника со стороны головы, уход от удержания				ТЗ	Татами Куртка самбо	Ср №7 «Развитие физических качеств» 7
44.	Изучение броска через голову		2		ПР	Татами Куртка самбо	
45.	Учебно-тренировочные поединки		2		ПР	Татами Куртка самбо	
46.	Обще физическая подготовка		2		ПР	Татами Куртка самбо	
47.	Совершенствование параллельного удержания противника сбоку на спине. Уход от удержания		2		ПР	Татами Куртка самбо	
48.	Изучение броска скручивание		2		ПР	Татами Куртка самбо	
49.	Совершенствование болевого приема на руку. Уход от болевого		2		ПР	Татами Куртка самбо	
50.	Изучение броска с прогибом туловища (Бросок через грудь)		2		ПР	Татами Куртка самбо	
51.	Совершенствование болевого приёма ущемление ахилового сухожилия Уход от болевого приёма		2		ПР	Татами Куртка самбо	
52.	Учебно-тренировочные поединки		2		ПР	Татами Куртка самбо	
53.	Общефизическая подготовка		2		ПЗ	Татами Куртка самбо	
54.	Совершенствование Болевого приёма на ногу излом коленного сустава. Уход от него		2		ПР	Татами Куртка самбо	Ср №8 «Развитие выносливости» 8

55.	Изучение броска через бедро в падении		2		ПР	Татами Куртка самбо		
56.	Совершенствование переворотов противника из положения на животе, в положения на спину		2		ПР	Татами Куртка самбо		
57.	Изучение броска через спину в падение		2		ПР	Татами Куртка самбо		
58.	Совершенствование переворотов противника из положения на четвереньках, в положение на спину с последующим удержанием		2		ПР	Татами Куртка самбо		
59.	Учебно-тренировочные поединки		2		ПР	Татами Куртка самбо		
60.	Общефизическая подготовка		2		ПЗ	Татами Куртка самбо		
61.	Изучение контр приема при проведении соперником броска через бедро		2		ПР	Татами Куртка самбо		
62.	Совершенствование защиты при нападении соперника с верху		2		ПР	Татами Куртка самбо		
63.	Изучение броска «Мельница»		2		ПР	Татами Куртка самбо		
64.	Изучение броска проход в ноги		2		ПР	Татами Куртка самбо		
65.	Учебно-тренировочные поединки		2		ПР	Татами Куртка самбо		
66.	Игровой урок. Подведение итогов.		2		ПР	Татами Куртка самбо		
	ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	4	128				ВСЕГО сам . раб .	58

V. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к кадровым условиям реализации Программы:

5.1.1. Реализация программы обеспечивается кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и опыт деятельности, соответствующее профилю Программы

5.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению Программы:

5.2.1. колледж располагает материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, мультимедийный проектор, аудиовизуальные средства, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой Программы.

5.2.2. В случае применения дистанционных образовательных технологий каждый слушатель обеспечивается доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в Программе.

VI. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Ответственность за реализацию Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом, качество подготовки слушателей несет колледж.

6.2. Оценка качества освоения Программы студентами включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по каждому разделу устанавливаются колледжем самостоятельно и доводятся до сведения в сроки, определенные в нормативных локальных актах колледжа.

6.3. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией в форме зачёта.

6.4. Лицам, успешно освоившим соответствующую Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из колледжа, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

Составил:

Преподаватель Авдеев А.С.

Согласовано:

Руководитель

научно-методической службы



И.П. Балдина