



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации  
рекомендована Ученым советом НИИРО  
протокол № 8 от «2» 04 2021 г.

РУКОВОДИТЕЛЬ И РАЗРАБОТЧИКИ ДПП:

К.пед.наук, доцент кафедры  
ФК и МБД



А.И. Мацко

К.биол.наук, доцент кафедры  
ФК и МБД



Н.Л. Сатосова

РЕЦЕНЗЕНТ:

Подпись подтверждаю:  
Директор ГБУ КК «ЦСП по самбо и дзюдо»  
Заслуженный тренер России



Р.М. Бабоян



## 1. Цель реализации образовательной программы.

**Целью** реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе» является обеспечение теоретической и практической подготовки педагогов физической культуры к преподаванию самбо в школе.

## 2. Планируемые результаты обучения.

При разработке программы повышения квалификации, планируемые результаты обучения были определены на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н и ФГОС ВО 44.03.01. Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №121.

Программа повышения квалификации направлена на качественное изменение профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

Таблица 1. Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО

Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)	ФГОС ВО 44.03.01. Педагогическое образование
<b>Выбранные для освоения обобщенные трудовые функции</b> А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	<b>Типы задач профессиональной деятельности</b> Педагогический
<b>Трудовые функции</b> 1. Общепедагогическая функция. Обучение.	<b>Общепрофессиональные и профессиональные компетенции</b> ОПК-3 способен организовывать индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении ПК-13 способен соотносить основные этапы развития предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития

Таблица 2. Планируемые результаты обучения программы повышения квалификации.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): учитель			
Виды деятельности: начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование			
Имеющиеся компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
<p>ОПК-3 способен организовывать индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности обучения</p> <p>ПК-13 способен соотносить основные этапы развития предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития</p>	<p>Организация деятельности учащихся на уроках физической культуры</p>	<p>1. Осуществление профессиональной деятельности в соответствии требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования.</p> <p>2. Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися</p> <p>3. Формирование универсальных учебных действий</p>	<p>1. Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.</p> <p>2. Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий</p>

### 3. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов по видам занятий			
		всего	Лекции/пр.з.	Сам. раб	Контроль
1.	<b>Модуль 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	
2.	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	8	4	4	
3.	1.2. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	8	4	4	
4.	1.3. Основы техники и элементы Самбо.	8	4	4	
5.	1.4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	8	4	4	
6.	1.5. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	8	4	4	
7.	<b>Модуль 2. Практическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	
8.	2.1. Общеподготовительные упражнения.	8	4	4	
9.	2.2. Специально-подготовительные упражнения.	6	4	2	
10.	2.3. Технические элементы самбо	8	4	4	
11.	2.4. Современные требования к уроку по самбо, его структура	8	4	4	
12.	<b>Итоговая аттестация</b>	2			2
13.	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>

### 4. Календарный учебный график

Образовательный процесс начинается в сроки, предусмотренные договором и регистрации обучающегося на электронной платформе.

№ п/п	Сроки проведение	Формы работы
1	1 неделя	Изучение теоретического, методического материала
2	2 неделя (1-5 день)	Изучение теоретического, методического материала
3	2 неделя (6 день)	Итоговая аттестация

## **5. Рабочая программа учебных дисциплины**

### **Модуль 1. Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.**

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. Запрещенные 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 1.2. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.**

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 1.3. 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 1.4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.**

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.

### **Тема 1.5. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.**

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. Практическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общеподготовительные упражнения.**

*Разминка самбиста.* Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

*Стретчинг.* Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

*Упражнения с партнером.* Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». *Упражнения с сопротивлением партнера:* Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

*Упражнения с манекеном.* Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

## **Тема 2.2. Специально-подготовительные упражнения.**

*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).

*Падения:* с опорой на руки, с опорой на ноги, с приземлением на колени, с приземлением на ягодицы, с приземлением на голову, с приземлением на туловище, на спину, на живот.

*Защита от падения партнера сверху.*

***Специально-подготовительные упражнения для бросков:***

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.* «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.*

*Упражнения для бросков через голову.*

*Упражнения для бросков через спину.* 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.

***Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.***

*Для совершенствования подсечек:* Для совершенствования подножек, для зацепа стопой, для подхвата (отхвата, зацепа голенью), для совершенствования захвата ног, для совершенствования броска прогибом.

***Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.***

*Игры с мячом в командах. Игры в парах.*

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.* Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

***Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.***

*Упражнения для удержаний.* «Выседь» в одну и прыжком переход в другую сторону. 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.

## **Тема 2.3. Технические элементы самбо**

*Удержание сбоку:* лежа, с захватом туловища, без захвата головы, без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

*Удержание со стороны головы:* с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы. 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. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

*Удержание верхом:* с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.



Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). 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 2.4. Современные требования к уроку по самбо, его структура.**

Педагогический контроль. Традиционные и современные методы оценивания результатов учебной деятельности в самбо. Личностно-ориентированный подход к разработке методик оценивания результатов обучения в самбо. Самооценивание.

#### **6. Организационно-педагогические условия.**

##### 6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализацию образовательного процесса по программе повышения квалификации «Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе», обеспечивают педагогические работники из числа профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «АГПУ», а также ведущие специалисты и практики в данной сфере деятельности.

Наличие квалифицированного персонала, обеспечивающего возможность создания и сопровождения дистанционных курсов<sup>1</sup>.

##### 6.2. Требования к материально-техническим условиям.

Для изучения теоретического материала: лекционная аудитория, оснащенная проектором, экраном, компьютером. Постоянное подключение к сети ИНТЕРНЕТ на скорости не менее 1Мбит/с. Специализированная среда дистанционного обучения<sup>1</sup>.

Для проведения практических занятий: спортивный зал с ковром для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект матов гимнастических №2.

##### 6.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям.

###### *Информационно-коммуникационные ресурсы:*

Электронная система дистанционного обучения с размещенными в ней учебными дистанционными курсами<sup>1</sup>.

Наличие учебно-методических материалов (в печатном или в электронном формате). В том числе лекционный материал, нормативно-правовые материалы, методический материал, список рекомендованной литературы, оценочные материалы по курсу.

###### *Список рекомендуемой литературы:*

1. Гарник В.С. Самбо [Электронный ресурс]: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие/ Гарник В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 191 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20028.html>.

2. Лукин А.А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Лукин А.А., Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72910.html>

3. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и

---

<sup>1</sup> При использовании в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий.

выживания (МАБИВ), 2017.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73257.html>

4. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 1 [Электронный ресурс]/ Рудман Д.Л., Троянов К.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2010.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27625.html>

5. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс]/ Рудман Д.Л., Троянов К.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27626.html>

6. Свищёв И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Свищёв И.Д., Ерегина С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40781.html>

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортивная борьба [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57670.html>

8. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник/ Шестаков В.Б., Ерегина С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 448 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9876.html>

#### 6.4. Общие требования к организации образовательного процесса.

При реализации программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. Реализация образовательной программы построена на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

Местом обучения является ФГБОУ ВО «АГПУ».

Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом.

#### **7. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования. Контрольно-измерительные материалы представлены в виде тестовых заданий.

##### *Тестовые задания*

**1. Выбрать один верный вариант ответа. В каком из институтов Москвы начал преподавать дзюдо, а затем и самбо Василий Ощепков?**

- а. Московский экономический институт
- б. Московский институт культуры
- в. Московский институт связи
- г. Московский институт физкультуры
- д. Московский авиационный институт
- е. Московский физико-технический университет

**2. Выбрать один верный вариант ответа. В каком спортивном обществе В.В. Спиридонов начал культивировать дисциплину «самозащита»?**

- а. Торпедо
- б. Динамо
- в. Буревестник
- г. ЦСКА
- д. Локомотив

**3. Выбрать один верный вариант ответа. Самбо-70 самая знаменитая спортивная школа в России, подготовившая сотни чемпионов не только в самбо, но и других видах спорта. Кто был ее основателем?**

- а. Давид Рудман
- б. Владимир Невзоров
- в. Раис Рахматуллин
- г. Мурат Хасанов
- д. Анатолий Харлампиев
- е. Василий Ощепков

**4. Выбрать один верный вариант ответа. В каком году прошел первый чемпионат СССР по самбо?**

- а. 1939
- б. 1928
- в. 1946
- г. 1947
- д. 1940
- е. 1938

**5. Выбрать один верный вариант ответа. Какое первое название имело самбо?**

- а. дзюдо
- б. борьба вольного стиля
- в. борьба свободного стиля
- г. борьба рукопашного стиля
- д. борьба для самообороны

**6. Укажите свой ответ. Как расшифровывается название боевого искусства «Самбо».**

---

**7. Выбрать один неправильный ответ. К приемам в стойке и на земле, а в частности к группе «дожимов» (в стойке) не относится упражнение:**

- а. «рычагов» (в стойке)
- б. «вывертов» (в стойке)
- в. «выводов» из равновесия
- г. ударов

**8. Выбрать один неверный вариант ответа. К комплексу педагогических задач раздела «Самбо» относятся три основные группы задач**

- а. образовательно-воспитательные
- б. образовательно-инструктивные
- в. воспитательно-развивающие
- г. оздоровительно-рекреационные

**9. Выбрать один неверный вариант ответа. Удары ногами в самбо делятся на:**

- а. вспомогательные
- б. защитные
- в. атакующие

**10. Выбрать несколько правильных ответов. Прямой удар ногой в самбо выполняется на:**

- а. короткой дистанции
- б. длинной дистанции
- в. средней дистанции

**11. Выбрать один правильный ответ. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе**

- а. перспективный, оперативный и текущий
- б. фронтальный, групповой, индивидуальный
- в. оперативный, текущий, комплексный
- г. предварительный, текущий, оперативный, итоговый

**12. Выбрать один правильный ответ. Проект ФГОС по предмету «Физическая культура» был разработан**

- а. в 1998 году
- б. в 2000 году
- в. в 2002 году
- г. в 2006 году

**13. Выбрать один правильный ответ. В ФГОСе выделено два компонента**

- а. федеральный и региональный
- б. базовый и федеральный
- в. региональный и национальный
- г. федеральный и комплексный

**14. Выбрать один неверный вариант ответа. В группу приемов защиты от ударов ногами входят:**

- а. блок кулаком
- б. блок плечом
- в. освобождение ударом
- г. блок коленом
- д. защита уходом

**15. Выбрать один правильный ответ. Защита от удара предметом предусматривает:**

- а. рубящий удар
- б. защита серией ударов локтем
- в. защита выбиванием ногой
- г. удар с обманным замахом

**16. Выбрать один правильный ответ. Структура процесса обучения включает в себя**

- а. 3 этапа
- б. 4 этапа
- в. 5 этапов
- г. 6 этапов

**17. Выбрать один правильный ответ. Вводная, основная и заключительная части занятия составляют**

- а. содержание занятия
- б. структуру занятия
- в. формы занятия
- г. наполняемость занятия

**18. Выбрать один правильный ответ. Основными формами организации деятельности педагога и учащихся на уроке по самбо являются:**

- а. групповая, индивидуальная и круговая
- б. фронтальная, групповая, индивидуальная и круговая



- в. основная, вводная и заключительная
- г. комплексная, групповая, индивидуальная и круговая

**19. Выберите один или несколько правильных ответов. К методам анализа урока по физической культуре относятся:**

- а. эксперимент
- б. хронометрирование
- в. пульсометрия
- г. общение

**20. Выберите один правильный ответ. Какое положение рук правильно при самостраховке назад?**

- а. выкинув вперед
- б. выкинув назад
- в. 60 градусов по отношению к туловищу
- г. 45 градусов по отношению к туловищу

**21. Выберите один или несколько ответов. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках":**

- а. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги
- б. хлопок выполняется ребром ладони
- в. рука находится сбоку от тела
- г. Голова откинута назад

**22. Выберите один ответ. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?**

- а. согнуты, прижаты к туловищу
- б. полностью выпрямлены, лежат на ковре
- в. подняты над ковром
- г. нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

**23. Выберите один ответ. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"?**

- а. прижата к левому плечу
- б. запрокинута назад
- в. прижата к груди
- г. прижата к правому плечу

**24. Выберите один ответ. Какие условия благоприятны для проведения приема «задняя подножка под выставленную ногу»?**

- а. противник уходит в сторону
- б. противник толкает атакующего
- в. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего
- г. противник убрал обе ноги назад

**25. Выберите один или несколько ответов. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?**

- а. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук
- б. атакуемый легко отставляет ногу назад
- в. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
- г. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад