

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В САМБО**

Объем: 108 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 08-06 15 от « 23 » июня 2025 г.

Разработчики:

Табачков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств РУС «ГЦОЛИФК», заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, исполнительный директор Международной федерации самбо (ФИАС), руководитель технической комиссии Международной федерации самбо (ФИАС), руководитель научно-методической комиссии Всероссийской федерации самбо (ВФС).

Рецензент:

Зюв О.Г. – д.и.и., профессор

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения: очная форма.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течение 2-3 недель 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по самбо на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта (самбо) в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в самбо;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся самбо;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при

реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта самбо;

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 – «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В/6	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6	– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований. – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований.	– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося. – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.	– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах. – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки. – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
	ПК 1. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6	– Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней	– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду	– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе

		техничко-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	спорта. – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта.	спортивных дисциплин). – Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках. – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки. – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.
--	--	--	---	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудо- емкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практи- ческие занятия		
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (самбо)	18	2	2	-	16	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Самбо в современной системе физического воспитания. История развития самбо.	11	1	1	-	10	Устный опрос
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (самбо). Обеспечение безопасности на занятиях в зале единоборств.	7	1	1	-	6	Устный опрос
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	48	20	4	16	28	Текущий контроль

2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	8	2	6	10	Устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	22	6	2	4	12	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
2.3.	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (самбо).	8	2	-	2	6	Устный опрос
3.	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (самбо)	40	14	2	12	26	Текущий контроль
3.1.	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности	16	6	-	6	10	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.2.	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	24	8	2	6	16	Устный опрос
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	36	8	28	72	

4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	3-6	2-3 недели

4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (самбо)

Тема 1.1. Самбо в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта.

Лекции

Место самбо в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты самбо.

Возникновение самбо как вида спорта и как прикладной системы, распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития самбо. Появление спортивных объединений и организаций по самбо. Становление системы спортивной подготовки по самбо. История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по самбо. Современный период развития самбо как вида спорта. Этапы изменения и совершенствования правил по самбо и их влияние на развитие вида спорта.

Данные о развитии самбо в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методике судейства. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Цели и задачи совершенствования теории и методики самбо.

Основные тенденции развития спортивного, боевого, пляжного самбо. Федеральные проекты «Самбо в школу», «Самбо в ГТО», «Студенческая лига самбо», «Профессиональная лига самбо»

Совершенствование системы самбо, поиск новых направлений ее развития. Разработка системы подготовки и проведения соревнований по дэмсамбо, самбо для инвалидов по слуху, зрению и детей ДЦП.

Нормативная база по виду спорта (самбо). Государственные структуры и общественные организации по виду спорта (самбо). Всероссийская федерация самбо: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Клубы и секции по самбо: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии самбо в России.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Клубы самбо – структура и решаемые задачи».

Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (самбо). Обеспечение безопасности на занятиях в зале единоборств.

Лекции

Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по самбо.

Зал самбо, основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.). Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Ковер, его устройство. Тренажеры, варианты их размещения, изготовление. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.

Техника безопасности при занятиях самбо. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.

Материально-техническое обеспечение соревнований по самбо.

Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при травмах».

Раздел 2. Технология спортивной подготовки

Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта

Лекции

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация.

Практические занятия

Современные направления развития теории спорта.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».

Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена

Лекции

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Характеристика физических качеств в виде спорта (самбо) и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта (самбо). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (самбо). Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта (самбо).

Комплексный контроль в спорте. Виды контроля: спортивно-педагогический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медико-биологические, психологические и их единство.

Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Стретчинг в подготовке спортсменов. Применение комплекс дыхательных упражнений как метода повышения аэробной производительности и уровня специальной тренированности спортсменов.

Практические занятия

Многолетняя подготовка спортсмена.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки по виду спорта (самбо)».

Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в самбо.

Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (самбо).

Лекции

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо»; Примерная программа по виду спорта «самбо» спортивной организации.

О порядке формирования и утверждения Единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (порядок присвоения разрядов, званий, требования к документам для присвоения спортивных разрядов, к составу судейской коллегии).

Практические занятия

Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо).

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо)».

Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (самбо)

Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности

Лекции

Правила вида спорта (самбо). Правила соревнований по спортивному, боевому, пляжному и демосамбо. Классификация соревнований по виду спорта (самбо). Документы планирования и проведения соревнований. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (самбо). Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта (самбо). Способы подведения итогов соревнований различных категорий. Финансирование соревнований.

Практические занятия

Общие основы организации соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному по теме: «Общие основы организации соревновательной деятельности». Разработать положение о соревновании.

Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований

Лекции

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта (самбо). Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта (самбо).

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

Практические занятия

Организация, проведение и судейство соревнований.

Самостоятельная работа

Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии:*

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Дисько Е. Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 344 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-00-8. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>
3. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 264 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564163>
4. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / ред. С.Е. Табаков; Е.М. Чумаков. - 7-е изд., испр. и доп. – М.: ТБТ Дивизион, 2021. - 476 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807651>
5. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации: [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. - 160 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/719652>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буцичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.]– Москва : Спорт, 2016 – 385 с: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук - Москва: ТВТ Дивизион, 2023 – 352 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.
6. Зезюлин Ф. М. Система самбо: учебное пособие. – Владимир: Собор, 2008. – 2008 с.
7. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх.— 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2023 .— 120 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>
8. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles : самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс .— Москва : Человек, 2014 .— 441 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - Москва: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>
10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.: ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6. URL: <https://rucont.ru/efd/682593>
11. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с.
12. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2013. – 288 с.
13. Рудман Д.Л., Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2010. – 296 с.
14. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
15. Табаков С.Е. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. - М.: Просвещение, 2017. - 231 с. - ISBN 978-5-09-054264-7.
16. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо / Чумаков Евгений Михайлович; под редакцией Табакова С.Е. – Изд. 7-е, испр. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 474 с., ил.
17. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
19. Правила соревнований по виду спорта «самбо».
- в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*
 1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
 2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.

3. Официальный сайт Международной федерации самбо. - URL: <http://www.sambo.sport>.
4. Официальный сайт Европейской федерации самбо. - URL: <http://www.eurosambo>.
5. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо. - URL: <http://www.sambo.ru>.
6. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
7. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>
8. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: <https://edu.ru>.
9. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
10. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
11. «Юрайт» - ЭБС. URL: <https://www.biblio-online.ru/>
12. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: www.garant.ru.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet;
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской;
- спортивный зал для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме тестирования.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей контроля качества освоения программы

Примерный перечень вопросов для устного опроса

По разделу 1:

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика»,

«терминология».

2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.

3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.

4. Систематика в виде спорта (самбо).

5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.

6. Связь классификации, систематики и терминологии.

7. Место вида спорта (самбо) в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.

8. Нормативная база по виду спорта.

9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.

10. Всероссийская федерация самбо: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.

11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.

12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.

13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.

14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.

15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.

16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

По разделу 2:

1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.

2. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (самбо).

3. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (самбо).

4. Спортивный отбор и ориентация в виде спорта (самбо).

5. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.

6. Общие основы техники в виде спорта (самбо). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (самбо).

7. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.

8. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

9. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (самбо), их взаимосвязь.

10. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

11. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (самбо).

12. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.

13. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

14. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

15. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (самбо).

16. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта (самбо).

17. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в

построении тренировки в виде спорта (самбо).

18. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.

19. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

20. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

21. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.

22. Примерная программа по виду спорта «самбо» спортивной организации.

По разделу 3:

1. Правила вида спорта (самбо). Правила соревнований по спортивному, боевому, пляжному и демосамбо.

2. Классификация соревнований по виду спорта (самбо). Документы планирования и проведения соревнований.

3. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

4. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (самбо).

5. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта (самбо).

6. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.

7. Финансирование соревнований.

8. Основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта (самбо).

Примерный перечень заданий для самостоятельной работы

1. Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в самбо.

2. Разработать положение о соревновании.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического

обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2.2. Примерный перечень тестовых заданий для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)

1. Из каких частей состоит тренировочное занятие по самбо:

- а) вводная, заключительная, разминка;
- б) подготовительная, основная, вводная;
- в) вводная, подготовительная, основная, заключительная;**
- г) разминка, заминка.

2. Основная часть тренировочного занятия длительностью 90 минут составляет:

- а) 10-15 мин;
- б) 3-6 мин;
- в) 40-60 мин;**
- г) 10-15 мин.

3. Практические занятия делятся на:

- а) практические и теоретические;
- б) учебные, учебно-тренировочные и тренировочные;**
- в) самостоятельные и не самостоятельные;
- г) учебные и тренировочные.

4. Одной из основных задач тренировочного занятия является:

- а) совершенствовать технику и тактику самбо;**
- б) подготовить организм самбиста к тренировочным нагрузкам;
- в) изучить новые технические действия;
- г) изучить новые тактические действия.

5. Одной из основных задач учебно-тренировочного занятия является:

- а) изучить и совершенствовать технику самбо;**
- б) изучить технику самбо;
- в) совершенствовать технику самбо;
- г) изучить технику и тактику самбо.

6. Спортивная тактика это – (правильное подчеркнуть):

- а) система правил обучения выполнению спортивного упражнения;
- б) совокупность определенных действий, направленных на достижение высокого спортивного результата;
- в) система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения;**
- г) принятие адекватных решений в использовании арсенала действий в соревнованиях.

7. Основным средством совершенствования тактики в самбо является (правильное подчеркнуть):

- а) сбор информации о соперниках;
- б) просмотр специальных кинофильмов;
- в) сравнение протоколов соревнований с графиками преодоления соревновательной дистанции;
- г) многократное выполнение соревновательных упражнений в соответствии с разработанной схемой.**

8. Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий называется (правильное подчеркнуть):

- а) силой;**
- б) быстротой;
- в) ловкостью;
- г) выносливостью.

9. Проявление силы, при котором не происходит движения, и мышцы не изменяют своей длины (правильное подчеркнуть):

- а) статический режим;**
- б) изометрический режим;
- в) динамический режим;
- г) скоростной режим.

10. В самбо силовые качества в наибольшей степени проявляются (правильное подчеркнуть):

- а) в изометрических режимах;
- б) в статических режимах;
- в) в динамических режимах;**
- г) взрывного характера.

11. Борьба на краю ковра предъявляет наибольшие требования к проявлению (правильное подчеркнуть):

- а) скоростных способностей;
- б) силовых способностей;
- в) координационных способностей;**
- г) гибкости.

12. Борьба без учета времени в наибольшей степени способствует развитию (правильное подчеркнуть):

- а) быстроты;
- б) выносливости;**
- в) силы;
- г) координации движений.

13. Частота движений является характеристикой (правильное подчеркнуть):

- а) силы;
- б) гибкости;
- в) быстроты;**
- г) скорости.

14. Проявление различных реагирований в большей степени свойственно для (правильное подчеркнуть):

- а) самбистов легких весовых категорий;**
- б) самбистов тяжелых весовых категорий;
- в) самбистов средних весовых категорий;
- г) самбистов женщин.

15. Освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает (правильное подчеркнуть):

- а) ловкость;**
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) силу.

16. К психическим свойствам личности относятся:

- а) мышление и сознание;
- б) темперамент и способности;**
- в) желания и потребности;
- г) эмоции и воля.

17. Способность к научению путем формирования условных рефлексов — это...

- а) эйдетическая память;
- б) генетическая память;
- в) логическая память;
- г) механическая память.**

18. Норма объема внимания для человека составляет:

- а) 3-5 объектов, воспринятых одновременно;
- б) 5-9 объектов;**
- в) 9-11 объектов;
- г) 5-7 объектов.

19. К формам мышления относится:

- а) воображение, представление, фантазия;
- б) конвергенция и дивергенция;
- в) синтез, анализ, сравнение;
- г) понятие, суждение, умозаключение.

20. Общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей — это...

- а) внутренняя речь;
- б) интеллект;
- в) анализ;
- г) мышление.

21. Неспецифическая реакция организма на любое требование среды вызывает состояние...

- а) депрессии;
- б) вдохновения;
- в) фрустрации;
- г) стресса.

22. Что характеризует показатель «эффективность нападения»?

- а) количество атак;
- б) качество атак;
- в) соотношения количества и качества атак;
- г) результат встречи.

23.. Какому значению соответствует показатель «эффективность нападения» у чемпионов?

- а) 100%;
- б) 0%;
- в) 70%;
- г) 30%.

24. Что характеризует показатель «эффективность защиты»?

- а) количество атак соперника;
- б) качество атак соперника;
- в) соотношения количества и качества отражённых атак соперника;
- г) результат встречи.

25. Какому значению соответствует показатель «эффективность защиты» у чемпионов?

- а) 100%;
- б) 0%;
- в) 50%;
- г) 30%.

26. Что характеризует показатель «активность»?

- а) количество входов в приём;
- б) количество атак за схватку;
- в) соотношения количества и качества атак;
- г) количество выполненных технических действий.

27. Что характеризует показатель «коэффициент активности»?

- а) соотношения количества и качества атак;
- б) соотношение атак спортсмена и атак соперника;**
- в) количество атак соперника;
- г) качество атак соперника.

28. К какому значению необходимо «коэффициента активности» необходимо стремиться при ведении соревновательного поединка?

- а) 0;
- б) 1;
- в) <1 ;
- г) >1 .**

29. Что характеризует показатель «коэффициент напряжённости соревнований»?

- а) количество схваток в весовой категории;
- б) количество чистых побед;
- в) соотношение количества соревновательных поединков с количеством чистых побед;**
- г) соотношение количества чистых побед с количеством соревновательных поединков.

30. Что характеризует показатель «вариативность»?

- а) соотношение бросков в левую и правую стороны;
- б) количество бросков;
- в) количество классификационных групп бросков, применяемых спортсменом;**
- г) варианты выполнения броска.

Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

6.3. Критерии оценивания***Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний***

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете (тестировании)

Оценка **«зачтено»** выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в самбо»

Цель реализации образовательной программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по самбо на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 2 – 3 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудо- емкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практичес- кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (самбо)	18	2	2	-	16	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Самбо в современной системе физического воспитания. История развития самбо.	11	1	1	-	10	Устный опрос

1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (самбо). Обеспечение безопасности на занятиях в зале единоборств.	7	1	1	-	6	Устный опрос
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	48	20	4	16	28	Текущий контроль
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	8	2	6	10	Устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	22	6	2	4	12	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
2.3.	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (самбо).	8	2	-	2	6	Устный опрос.
3.	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (самбо)	40	14	2	12	26	Текущий контроль
3.1.	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности	16	6	-	6	10	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.2.	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	24	8	2	6	16	Устный опрос
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	36	8	28	72	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова