

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
САМБО»**

Санкт-Петербург, 2022

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	19
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	19
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	19
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Учебный план.....	20
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	23
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	31
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	36
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	40
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	40

## 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (самбо), Подготовка спортивной команды по виду спорта (самбо).

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в самбо» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

**1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации** – 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.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
ВД 1	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (самбо)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	ТФ-С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ТФ-С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (самбо)	ТФ-С/04.6
		Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ТФ-С/05.6

Задачи ДПП ПК:

- 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.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ВД 1. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	ТФ-С/02.6	<p>- Определение задач и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта</p> <p>– Разработка адекватных поставленным задачам тренировочного процесса средств и методов тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</p> <p>Ведение отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Использование техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие</p>	ПК 1. Способность осуществлять планирование , учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	<p>– Теория и методика обучения виду спорта</p> <p>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</p> <p>– Спортивный мониторинг</p> <p>– Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся</p> <p>– Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся</p> <p>– Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся</p>	<p>– Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта,</p> <p>– Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</p>	<p>– Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</p> <p>– Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой</p>

		<p>федеральным стандартам спортивной подготовки.</p> <p>Систематический анализ индивидуальных результатов подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</p> <p>Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <p>Оценка результативности спортивной подготовки на тренировочном этапе, определение резервов, эффективных средств и методов повышения результативности тренировочного процесса</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>– Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> <li>– Средства и методы тренировки в виде спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки</li> <li>– Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его</li> </ul>	<p>спортивной подготовки по виду спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</li> <li>– Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</li> </ul>
--	--	---	--	---	--	--

		<p>Подбор средств и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> <p>Определение величины нагрузки, адекватной возможностям занимающихся</p> <p>Использование системы тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности</li> <li>– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки</li> <li>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>	<p>индивидуальной спортивной специализации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</li> <li>– Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований</li> <li>– Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)</li> <li>– Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</li> <li>– Определение уровня физической подготовленности</li> </ul>
--	--	---	--	---	---	---

					<p>повышения результативности тренировочного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> <li>– Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий</li> <li>– Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся</li> <li>– Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul>	<p>и занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	---



						– Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования
ТФ-С/03.6	<p>Обучение занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</p> <p>Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>Использование спортивного оборудования, инвентаря,</p>	<p>ПК 2.</p> <p>Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовку занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</li> <li>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</li> <li>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Анатомия человека</li> <li>– Физиология человека</li> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</li> <li>– Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</li> <li>– Контролировать физическое,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</li> <li>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</li> <li>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе</li> </ul>	

		<p>контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок</p> <p>Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров</p> <p>Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной подготовки, задействование</p>		<p>упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</li> <li>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</li> <li>– Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной</li> </ul>	<p>функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма</li> </ul>	<p>спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Анатомия человека</li> <li>– Физиология человека</li> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> <li>– Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы</li> </ul>
--	--	---	--	---	---	---

		<p>упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>Организация первой помощи, применение средств индивидуальной защиты</p> <p>Ведение отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к занятиям видом спорта, стимулирование</p>		<p>подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> <li>– Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</li> <li>– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке</li> </ul>	<p>во время тренировок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</li> <li>– Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары</li> <li>– Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать</li> </ul>	<p>их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении</li> </ul>
--	--	--	--	--	---	--

		<p>к спортивному самосовершенствованию</p> <p>Демонстрация тактических приемы и способов рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировка технико-тактической задачи с наглядным объяснением</p> <p>Формирование положительной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах</p> <p>Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбор наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Основы организации первой помощи</li> <li>– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>	<p>упражнения узкоспециализированной направленности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря</li> <li>– Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</li> <li>– Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся,</li> </ul>	<p>тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	---

					<p>варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>– Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию</p> <p>– Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу</p>	<p>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</p> <p>– Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</p> <p>– Содержание и техники комплексного контроля и учета</p>
--	--	--	--	--	---	---

					<p>с наглядным объяснением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах</li> <li>– Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</li> <li>– Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</li> </ul>	<p>в спортивной подготовке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Основы организации первой помощи</li> <li>– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>
ТФ-С/04.6	Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации	ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду	– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска	

		<p>спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</p> <p>Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, установка реалистичных соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период</p> <p>Использование методов психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</p> <p>Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения занимающегося при</p>	<p>х, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Спортивная психология</li> <li>– Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям</li> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Возрастная психология</li> <li>– Педагогика физической культуры и спорта</li> <li>– Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</li> <li>– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта</li> </ul>	<p>измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</li> <li>– Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные</li> </ul>	<p>занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Спортивная психология</li> <li>– Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям</li> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности</li> </ul>
--	--	--	---	--	---	--



		<p>подготовке к спортивным соревнованиям</p> <p>Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Применение средств общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</p> <p>Применение средств физического и психического восстановления занимающихся</p> <p>Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата Оценка результатов выступления занимающихся</p>		<p>(группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Правила вида спорта</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> </ul>	<p>цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период</li> <li>– Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</li> <li>– Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</li> <li>– Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта</li> </ul>	<p>на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Возрастная психология</li> <li>– Педагогика физической культуры и спорта</li> <li>– Показатели результативности и соревновательной деятельности занимающихся</li> <li>– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Порядок составления отчетной</li> </ul>
--	--	--	--	---	---	--



		<p>на соревновании, выявление технические и тактические ошибки</p> <p>Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях</p>		<p>– Этические нормы в области спорта</p>	<p>(группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</p> <p>– Применять средства физического и психического восстановления занимающихся</p> <p>– Определять соревновательные цели и задачи</p>	<p>документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Правила вида спорта</p> <p>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>– Содержание календаря спортивных соревнований,</p>
--	--	---	--	---	---	--

					<p>занимающегося для достижения спортивного результата</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки</li> <li>– Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<p>предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– Этические нормы в области спорта</li> </ul>
	ТФ-С/05.6		<p>ПК 4. Способность осуществлять подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Диетология</li> <li>– Основы спортивной медицины</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Анатомия человека</li> <li>– Физиология человека</li> <li>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения</li> </ul>

			<p>обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Антидопинговые правила</li> <li>– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски</li> <li>– Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля</li> <li>– Планы антидопинговых мероприятий</li> <li>– Методики медико-биологического и психологического тестирования</li> <li>– Методы и техники самоконтроля спортсмена</li> <li>– Спортивный мониторинг</li> <li>– Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки</li> <li>– Методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> <li>– Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> </ul>	<p>режима труда и отдыха</p> <p>занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разъяснять техники безопасного выполнения упражнений, использования спортивного оборудования, техники и инвентаря</li> <li>– Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> <li>– Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического,</li> </ul>	<p>спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря</li> <li>– Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля</li> <li>– Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных</li> </ul>
--	--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> </ul>	<p>научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</li> </ul>	<p>программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми и правилами</li> </ul>
--	--	--	--	---	--	--

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного РУС «ГЦОЛИФК» образца.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. 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, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- 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;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

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.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий,

включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному учебно-методическим управлением РУС «ГЦОЛИФК»

### **2.2 Учебный план**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»  
Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УМР РУС «ГЦОЛИФК»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Павлов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (самбо).</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>Текущий контроль</b>
	Тема 1.1. Самбо в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта (самбо).	12	2	-	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (самбо). Обеспечение безопасности на занятиях в зале самбо.	6	-	-	6	

	<b>Раздел 2. Технология спортивной подготовки</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	2	6	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	22	2	8	12	
	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо).	8	-	2	6	
	<b>Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (самбо)</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>Текущий контроль</b>
	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	16	-	6	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	24	2	6	16	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ИДО

\_\_\_\_\_

Д.Р. Черенков, к.п.н.



## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (самбо)

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

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 дэмосамбо, 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.

#### *Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях в зале самбо.*

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.

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Клубы самбо – структура и решаемые задачи»	10
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при травмах».	6

#### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

#### Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

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.

#### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

##### *а) Основная литература:*

1. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).
2. 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.
3. 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.

**б) Дополнительная литература**

1. Зезюлин Ф. М. Система самбо: учебное пособие. – Владимир: Собор, 2008. – 2008 с.
2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 216 с.
4. Рудман Д.Л., Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2010. – 296 с.
5. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2013. – 288 с.
6. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2020. – 112 с.
7. 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.
8. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
11. 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.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
- Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
- Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
- Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
- ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
- База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
- ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **Раздел 2. Технология спортивной подготовки**

### **Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта**

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. Внутренировочные 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.

### **Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена**

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.

### **Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо)**

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ (от 04.12.2007 № 329-ФЗ). О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон Об образовании в РФ (Федеральный закон РФ от 23.04.2021г. № 127). 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).

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Современные направления развития теории спорта	6
2.2	Многолетняя подготовка спортсмена.	8
2.3	Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо)	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».	10
2.2	Рассчитать параметры соревновательной	6

	деятельности спортсменов в самбо	
2.2	Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки по виду спорта (самбо)».	6
2.3	Подготовиться к устному опросу по теме: «Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо)»	6

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

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.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

**а) Основная литература:**

1. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

2. 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.

3. 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.

**б) Дополнительная литература**

1. Зезюлин Ф. М. Система самбо: учебное пособие. – Владимир: Собор, 2008. – 2008 с.

2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.

3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 216 с.

4. Рудман Д.Л., Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2010. – 296 с.

5. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2013. – 288 с.

6. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2020. – 112 с.

7. 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.

8. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

11. 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.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
- Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
- Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
- Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
- ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
- База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
- ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

### **Раздел 3. Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта (самбо)**

#### ***Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности***

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.

#### ***Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований***

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.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Общие основы организации соревновательной деятельности.	6
3.2	Организация, проведение и судейство соревнований	6

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Разработать положение о соревновании	10
3.2	Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».	16

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

#### *Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.*

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).

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

#### ***а) Основная литература:***

1. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).
2. 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.
3. 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.

#### ***б) Дополнительная литература***

1. Зезюлин Ф. М. Система самбо: учебное пособие. – Владимир: Собор, 2008. – 2008 с.
2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с.
4. Рудман Д.Л., Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2010. – 296 с.
5. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов// – М.: Человек, 2013. – 288 с.
6. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2020. – 112 с.
7. 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.
8. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
11. 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.

#### ***в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:***

- Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
- Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
- Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
- Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>



- ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
- База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
- ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

### 3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ пп	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.	<b>Раздел I. Общая характеристика вида спорта (самбо)</b>	ПК 1, ПК 2, ПК 3			
1.1.	Тема 1.1. Самбо в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта	<p>ПК 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности построения процесса спортивной подготовки в самбо</li> <li>- порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> </ul> <p>ПК 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику спортивной тренировки в самбо</li> <li>- биомеханику двигательной деятельности в самбо</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> </ul> <p>ПК 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по самбо</li> <li>- правила вида спорта, их эволюция</li> <li>- этические нормы в области спорта</li> <li>- разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия в зале самбо</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для самбо</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</li> <li>- организовывать обсуждение с занимающимися особенностей техники спортивных способов самбо</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата</li> <li>- формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения, занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>- анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся</li> <li>- проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся</li> <li>- проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по технике самбо и тренировке</li> <li>- проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по самбо</li> <li>- формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях</li> <li>- обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений</li> </ul>	

1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях в зале самбо.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>- правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- общие и специальные санитарно-гигиенические требования,</li> <li>- основы организации первой помощи при травмах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать спортивное оборудование</li> <li>- разъяснять правила техники безопасности</li> <li>- предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий в зале самбо</li> </ul>	
2.	<b>Раздел 2. Технология спортивной подготовки</b>	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4			
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры и спорта</li> <li>- теорию и методику спортивной тренировки в самбо</li> <li>- методы построения процесса спортивной подготовки в спорте (в самбо)</li> </ul>		
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– технологию спортивной тренировки в виде спорта самбо)</li> <li>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</li> <li>– методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся</li> <li>– методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся</li> <li>– современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся</li> <li>– предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (самбо)</li> <li>– особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (самбо).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (самбо) направленности развития физических качеств</li> <li>– вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки</li> <li>– систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</li> <li>– планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>– подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>– разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</li> <li>– педагогический контроль занимающихся во время</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>– средства и методы тренировки в виде спорта (самбо)</li> <li>– технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки</li> </ul>	<p>спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</li> <li>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> <li>- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul>	<p>тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)</li> <li>– определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (самбо)</li> <li>- выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</li> </ul>
		ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</li> <li>– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (самбо)</li> <li>– факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (самбо)</li> <li>– правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</li> <li>– развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</li> <li>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</li> <li>– использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (самбо)</li> <li>– организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (самбо) и представленных в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практический опыт составления комплексов общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> <li>– применение психологических средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</li> <li>– уметь применять методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (самбо)</li> <li>– уметь использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> <li>– современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</li> <li>– оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары</li> <li>– пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– использовать приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> </ul>
		ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (самбо)</li> <li>– минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (самбо)</li> <li>– возрастную психологию</li> <li>– педагогику физической культуры и спорта</li> <li>– показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</li> <li>– обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся</li> <li>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период</li> <li>– использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</li> <li>– формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</li> <li>– применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (самбо)</li> <li>– модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям</li> <li>– составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (самбо)</li> <li>– моделирования в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (самбо)</li> <li>– проведения бесед, убеждения занимающихся, моделирования соревновательных ситуаций</li> </ul>
		ПК 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомию человека</li> <li>- физиологию человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– методики медико-биологического и психологического тестирования</li> <li>– методы и техники самоконтроля спортсмена</li> <li>- методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> </ul>	<p>оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> </ul>	<p>основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки</li> </ul>
2.3	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (самбо)	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>– требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– правила вида спорта</li> <li>- программу спортивной подготовки по виду спорта (самбо)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия, занимающегося в спортивных соревнованиях</li> <li>- оценивать результаты выступления занимающихся на соревнованиях, выявлять технические и тактические ошибки</li> <li>– определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оформления необходимых документов для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– составления примерные программы подготовки в соответствии с правилами вида спорта</li> </ul>
3	<b>Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (самбо)</b>	ПК 3			
3.1	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Всероссийскую спортивную классификацию</li> <li>- календарный план межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий</li> <li>- правила вида спорта (самбо)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов</li> <li>- анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять</li> <li>- выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды</li> <li>- организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды</li> </ul>
3.2	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание календаря спортивных соревнований</li> <li>- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по самбо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень спортивных достижений спортсменов, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании</li> <li>- производить анализ результатов выступления спортивной команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур</li> <li>- анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях</li> </ul>

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.**

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

#### **Тестовые задания для оценки знаний слушателей**

##### **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 бросков.

### **Критерии оценивания результатов тестирования**

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.

### **5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

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

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 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

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

Согласовано:

Директор ИДО, к.п.н. Д.Р. Черенков \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в самбо» рассмотрена на заседании Межфакультетского совета РУС «ГЦОЛИФК» и рекомендована к реализации в РУС «ГЦОЛИФК» решением от «24» ноября 2022 г. протокол № 03-11-22

Председатель межфакультетского совета,  
к.п.н, доцент Е.А. Павлов \_\_\_\_\_