

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО  
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  
«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА(САМБО)**

Санкт-Петербург, 2026

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	6
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	7
1.4. Планируемые результаты обучения.....	8
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Учебный план.....	13
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	16
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	27
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	29
4.1. Формы текущего контроля.....	29
4.2. Формы промежуточной аттестации.....	29
4.3. Форма итоговой аттестации.....	36
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	37
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	38

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель освоения вида профессиональной деятельности: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные задачи курса – содействовать формированию у слушателей целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту на примере «Самбо».

Изучение данной дисциплины предполагает:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию САМБО как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из популярных в России видов спорта;
- подготовить тренеров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в САМБО;
- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных самбистов;
- научить владению организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности слушателей. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения «Самбо», формирует навыки организации и проведения соревнований, использования физических упражнений с целью совершенствования

физических качеств. Формирование компетенций по проведению спортивной тренировки, совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

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

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика избранного вида спорта (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 профессиональных стандартов:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

– Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

– «Спортивный судья», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. № 769н;

– Устав образовательной организации.

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

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся:

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся; необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта	С/02.5
Д	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6
Н	Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	Н/01.6

**Цель ДПП ПК:** совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области организации деятельности образовательных учреждениях, спортивных организациях и судейской практики физкультурных и спортивных мероприятий, в рамках которых предусмотрено формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

**Задачи ДПП ПК:**

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи:

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки по национальным видам спорта.
- проведение спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории;
- обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в образовательных и физкультурно-спортивной организации;

- организация в учреждении работы по подготовке и проведению соревнований «Самбо»;
- организация физкультурно-спортивной работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

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

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы: к освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профильное образование; лица, получающие высшее образование.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	C/02.5	Формирование Разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (C/02.5)	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- знает историю развития и современное состояние «Самбо», его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по «Самбо»	- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по «Самбо» в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по «Самбо»	- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в «Самбо»; - владеет техникой «Самбо» на уровне выполнения контрольных нормативов
Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе	D/02.6 D/04.6	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов (D/02.6)	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической,	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в «Самбо»	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью

совершенствования спортивного мастерства		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/04.6)	этапах спортивной подготовки	психологической, интегральной) в «Самбо»		ориентирования их на занятия по «Самбо»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в «Самбо»
Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	H/01.6	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по «Самбо», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по «Самбо»	- владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников

В результате освоения программы слушатель должен:

**Знать:**

- историю возникновения и современное состояние «Самбо»;
- основы теории и методики обучения базовым технологиям «Самбо»;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;
- принципы устройства сооружений, тренажеров и снарядов для занятий по «Самбо»;
- приемы общения с коллективом и каждым индивидуумом в условиях тренировочного и соревновательного процесса;
- основы техники безопасности при занятиях «Самбо»;
- условия возникновения травматизма и пути их профилактики;
- организацию и особенности проведения занятий с людьми различного пола и возраста;

**Уметь:**

- формировать цели и задачи по обучению «Самбо» с учетом возраста, пола и подготовленностью занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые уроки по начальному обучению «Самбо» среди занимающихся, различного пола и возраста;
- организовывать и проводить соревнования и физкультурно-массовые мероприятия по «Самбо»;
- оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности при занятиях по «Самбо»;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий по «Самбо»;
- применять комплекс средств и методов формирования у занимающихся представлений и потребности здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля над состоянием своего организма;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике «Самбо»;

**Иметь практический опыт деятельности:**

- способами демонстрации техники соревновательных и специально подготовительных упражнений в «Самбо»;
- профессиональной терминологии;
- методикой обучения «Самбо»;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
- навыками оформления учебно-тренировочной документации;
- навыками судейства соревнований по «Самбо»;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

## **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 152 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

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

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

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

Реализация программы предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий; Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:
  - компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
  - рабочие места для слушателей;
  - мультимедийный проектор, экран;
  - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
  - демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
  - технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения. Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

#### **Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>  
Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

**2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**2.1 Календарный учебный график**

<b>Неделя обучения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Итого часов</b>
<b>Форма обучения</b>					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	18 ч	8 ч	8 ч	6 ч	40
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	18 ч				18
Практические занятия (очные)		20 ч	18 ч		38
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	6 ч	13 ч	14 ч	13 ч 6 ч Подготовка ИАР	46 6
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				4 ч Защита ИАР	4
<b>Итого в неделю</b>	42	41	40	29	152

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по учебно-воспитательной работе ЧГИФКиС.

**2.2 Учебный план**

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чурапчинский государственный университет физической культуры»  
Факультет дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
Теория и методика избранного вида спорта (самбо)

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:						самостоятельная работа	Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ				
			всего	лекции	практические	всего	лекции	практические		
<b>1 Базовый раздел</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
1.1	Характеристика современного развития самбо и перспективы развития	6				6	2	4		
1.2	Принципы, задачи, средства и методы обучения в самбо	6				6	2	4		
1.3	Формы организации и содержание занятий в самбо	8				6	2	4	2	
1.4	Особенности охраны здоровья в процессе подготовки самбистов	4	4	2	2					
<b>2 Вариативные модули</b>		<b>118</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>зачет</b>
2.1	Система упражнений самбиста	8	4		4	2	2		2	
2.2	Вспомогательные упражнения самбиста	8	4		4	2	2		2	
2.3	Формирование основ ведения поединка в самбо	12	6	2	4	2	2		4	
2.4	Особенности выполнения и методика обучения приёмам и защитам в самбо	16	8	4	4	2	2		6	
2.5	Особенности физической подготовки самбистов	16	8	4	4	2	2		6	
2.6	Особенности психологической подготовки самбистов	13	4		4	3	3		6	
2.7	Организация соревнований по самбо и правила судейства	13	4		4	3	3		6	
2.8	Моделирование спортивной деятельности в самбо	12	6	2	4	2	2		4	

2.9	Система подготовки спортсменов высокой квалификации в самбо	16	8	4	4	2	2		6	
2.10	Антидопинговые мероприятия в подготовке самбистов	4				2		2	2	
	Подготовка к ИАР	6								
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>							<b>Защита ИАР</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>152</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО

Заведующий кафедрой СПиНВС

\_\_\_\_\_

М.А. Манасытова, к.п.н.

В.Н. Алексеев

\_\_\_\_\_

### 2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел программы	Тема	Вида занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
Базовый раздел	Характеристика современного развития самбо и перспективы развития	Лекция (2 ч.)	<p>Место САМБО в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты самбо.</p> <p>Предпосылки возникновения отечественной системы единоборств самбо. Роль личности в создании и становлении самбо: В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев. Исторические этапы развития самбо.</p> <p>Основные тенденции развития различных дисциплин самбо.</p> <p>Федеральные проекты продвижения самбо для различного контингента занимающихся. Включение «Самозащиты без оружия» в IV-VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и как вариативный компонент в школьную программу. Пути реализации данных федеральных проектов.</p>
		Практич. (4 ч.)	
	Принципы, задачи, средства и методы обучения в самбо	Лекция (2 ч.) Практич. (4 ч.)	<p>определение понятий: «воспитание», «обучение», «принципы», «знания», «умения», «навык», задачи обучения, средства обучения, методы обучения, разучивание, тренировка, упражнение; содержание процесса передачи знаний; способы контроля знаний; технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные); содержание процесса разучивания, место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях; контроль умений и способы исправления ошибок; содержание процесса тренировки, задачи тренировки и место тренировки в учебно-тренировочном процессе; средства тренировки, методы тренировки; формы и методы контроля степени совершенства навыка самбиста; реализация принципов обучения: воспитывающего, научности, сознательности и активности, наглядности, сочетания коллективного и индивидуального, доступности, прочности; признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в самбо; роль педагога в реализации принципов обучения.</p>
	Формы организации и содержание занятий в САМБО	Лекция (2 ч.) Практич. (4 ч.) СРС (2 ч.)	<p>формы организации занятий по САМБО; зависимость содержания занятий от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера;</p> <p>урочные формы занятий, их особенности и признаки; разновидности урочных форм организации занятий; внеурочные занятия;</p> <p>структура урока, содержание частей урока; организация внеурочных занятий, их структура и содержание.</p>

	Особенности охраны здоровья в процессе подготовки самбистов	Лекция (2 ч.) Практич. (2 ч.)	Проблема охраны здоровья в процессе подготовки спортсменов. Влияние современных эксцессов экстрим - параметров внешней среды отражаются на работоспособности, здоровье и безопасности спортсменов. Влияние экологически дискомфортных условий окружающей среды и, в первую очередь, загрязнения атмосферного воздуха на ухудшение здоровья спортсменов. Понятие «экстремальность окружающей среды». Анализ возможностей разработки законодательной базы экогигиенического нормирования факторов окружающей среды методом ранжирования экогигиенического экстрима для практики спорта. Понятие «вредный и опасный фактор» физкультурно-спортивной среды. Факторы экстремализации спортивной среды. Оценка рисков экстремальных условий спортивной деятельности и знание методик их изучения и нормирования.
<b>Вариативные модули</b>	Система упражнений самбиста	Лекция (2 ч.) Практич. (4 ч.)	Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка ведения поединка. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения самбиста. Система основных упражнений (схватки). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений. Упражнения для специальной физической подготовки самбиста. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления). Система подготовительных упражнений: обще-подготовительных и специально-подготовительных.
		СРС (2 ч.)	система упражнений техники (приемов и защит); система рекреационных упражнений; система подготовительных упражнений; система специальных упражнений; система упражнений общей физической подготовки; система упражнений общей психологической подготовки; система специальных упражнений для подготовки к изучению техники; система специальных упражнений для тактики.
	Вспомогательные упражнения самбиста	Лекция (2 ч.) Практич. (4 ч.)	Овладение подготовительными, строевыми и рекреационными упражнениями. Ознакомление с общим объемом и изучение (освоение) наиболее сложных упражнений. Построение последовательности изучения упражнений, их взаимосвязь с основными упражнениями самбиста. Построение системы упражнений. Усложнение и затруднение в выполнении подготовительных упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Стретчинг. Анатомические и физиологические

			особенности стретчинга. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала самбо. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Специально-подготовительные упражнения для бросков.
		СРС (2 ч.)	Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена. Упражнения для удержаний. Выседы в одну и прыжком в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.
Формирование основ ведения поединка в самбо	Лекция (4 ч.) Практич. (4 ч.)		Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнеров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площадки. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой). Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадку). Методические особенности проведения игр в теснение соперника. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.
		СРС (4 ч.)	Разработка вариантов игр для решения конкретных педагогических задач с учетом основных принципов.
	Особенности выполнения и методика обучения приемам и защитам в самбо	Лекция (6 ч.) Практич. (4 ч.)	Техника и техническая подготовка. Система приемов. Система защит. Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения самбиста болевым приемам. Особенности методики обучения самбиста ударам. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов. Техника и техническая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки самбиста (физическая,

			<p>тактическая, психологическая). Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.</p> <p>Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p>
		СРС (6 ч.)	<p>Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь.</p> <p>Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычаг колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узел ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p>
Особенности физической подготовки самбистов	Лекция (6 ч.) Практич. (4 ч.)	<p>Теоретико-методические аспекты специальной физической подготовки борцов. Биомеханические закономерности выполнения технико- тактических действий. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям.</p> <p>Биомеханические основы специальной физической подготовки самбистов. Определение степени развития физических качеств. Инструментальные способы контроля физических качеств. Тестирование (упражнения). Способы определения общих и специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.</p>	
	СРС (6 ч.)	<p>средства и методы общей и специальной физической подготовки самбиста; средства и методы воспитания общей и специальной выносливости; средства и методы воспитания общей и специальной силы; средства и методы воспитания общей и специальной быстроты; средства и методы воспитания общей и специальной ловкости; средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.</p>	
Особенности психологической подготовки самбистов	Лекция (3 ч.) Практич. (4 ч.)	<p>Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.</p> <p>Определение понятий: «воля» и «волевые качества»,</p>	

			<p>«мораль», «моральные качества». Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником.</p> <p>Общеподготовительные упражнения (падения с высоты). Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости и др. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
		СРС (6 ч.)	<p>принципиальная схема взаимосвязи понятий умственной деятельности, потребности (врожденные и приобретенные), рефлексы (безусловные, инстинкты условные), чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями; уровни сознания (подсознание, сознание, сверхсознание - мышление); умственные способности и их взаимосвязь с деятельностью на различных уровнях сознания; средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности; средства и методы воспитания: трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности, патриотизма, точности, скромности, интернационализма, навыков поведения в быту и на соревнованиях; механизм формирования полезных и вредных привычек, способы исправления (отучивания) от вредных привычек; методы развития интуиции самбиста, методы развития эрудиции; методы развития интеллекта; знание различных видов спортивной мотивации; знание правил эффективной коммуникации; знание приемов саморегуляции.</p>
	Организация соревнований по самбо и правила судейства	<p>Лекция (3 ч.)</p> <p>Практич. (4 ч.)</p>	<p>Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований. Формы, характер и система проведения соревнований по самбо. Системы проведения соревнований: олимпийская, круговая, с выбыванием, смешанная. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях и его содержание. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.</p>
		СРС (6 ч.)	<p>Слушатели моделируют проведения соревнований по различным системам: круговой, с выбыванием, смешанной. Под руководством преподавателя слушатели разрабатывают программу соревнований. Слушатели по разработанной программе проводят учебные соревнования, выполняют обязанности главного судьи, главного секретаря, коменданта со сменой ролей.</p>
	Моделирование спортивной деятельности в самбо	<p>Лекция (4 ч.)</p> <p>Практич. (4 ч.)</p>	<p>Общие понятия и принципы моделирования. Определение понятий: «моделирование», «модель». Виды моделей: натуральные, умозрительные, математические, условные. Моделирование в процессе обучения и тренировки. Эксперименты на моделях. Моделирование обучения и тренировки. Принципы моделирования и параметры моделей. Моделирование тренировки. Моделирование</p>

			соревновательной деятельности. Построение математических моделей. Моделирование физической подготовленности. Моделирование тактической подготовки. Моделирование психологической подготовки единоборца.
		СРС (4 ч.)	- определение понятий: «модель», «моделирование», виды моделей;- моделирование в тренировке моделей соревновательной деятельности различного масштаба - выполнение технико-тактических действий в определенной ситуации поединка, моделирование схватки, модели ситуаций в частях соревнований (предварительных и финальной);- идеомоторная тренировка как пример построения умозрительных моделей ведения схватки в соревнованиях;- модели технико-тактической подготовленности самбиста и группы.
Система подготовки спортсменов высокой квалификации в самбо		Лекция (6 ч.) Практич. (4 ч.)	Взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих (сборные команды, спортивные центры) и нижестоящих СШ, СШОР) структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения. Альтернативные организационные и научно-методические подходы к системе подготовки спортсменов высокого класса. Характеристика основных направлений по совершенствованию системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов: прирост объемов тренировочной работы. соответствие системы тренировки со специфическими особенностями специализации (увеличение состава вспомогательной и специальной подготовки в общем объеме часов). увеличение соревновательной практики; сбалансированность системы тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; расширение инновационных средств подготовки; ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности подготовленности с учетом, как общих закономерностей становления спортивного мастерства, так и индивидуальных возможностей спортсменов.
		СРС (6 ч.)	Слушатели изучают опыт других видов спорта: системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов, подготовки спортивного резерва, организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов. - взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих и нижестоящих

			<p>структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов необходимостью достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовкой спортивного резерва;</li> <li>- создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использования ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов;</li> <li>- характеристика основных направлений по совершенствованию системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов.</li> </ul>
	Антидопинговые мероприятия в подготовке самбистов	Практич. (2 ч.)	<p>Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.</p> <p>Мероприятия антидопинговой программы, проводимые среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте;</li> <li>- предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;</li> <li>- разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.</li> </ul>
		СРС (2 ч.)	<p>Разработка плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте.</p> <p>Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.</p> <p>Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации.</p> <p>Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов.</p>

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**  
**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**  
**по разделу**

Основная литература:

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986. – 59 с.

3. Ионов С.Ф. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо / С.Ф. Ионов, И.Л. Ципурский. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

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

6. 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.

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

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн. I. Пропедевтика / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с., ил.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с., ил.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн. III. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., ил.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с., ил.

12. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с., ил.

13. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

15. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца: методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин. – М., 1986. – 26 с.

Дополнительная литература:

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – Красноярск, 1998.

2. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / [П.И. Кривошапкин, У.П. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др.]. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2020. – 132 с.

3. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО»: учебное пособие для школ НКВД / В.П. Волков. – М.: Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. – 537 с.

4. Волостных В.В. Боевое самбо: введение в систему: методическое пособие по курсу «Физвоспитание» / В.В. Волостных, Н.И. Борисов. – М.: Издательство МЭИ, 1999 – 28 с.
5. Волостных В.В. Методические рекомендации к учебным занятиям по самбо / В.В. Волостных, А.Г. Жуков. – М.: МЭИ, 1988.
6. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо: в 2-х т / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов. – Жуковский: Ассоциация «Олимп», 1993. – 576 с.
7. Грунтовский А. Русский кулачный бой: история, этнография, техника / А. Грунтовский. – С.Пб., 1993. – 160 с.
8. Губанова М.И. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках: методическая разработка для слушателей спецкурса РГАФК / М.И. Губанова, А.Л. Дружков, С.Е. Табаков. – М.: РГАФК, 1995. – 52 с.
9. Долин А.А. КЭМПО – традиция воинских искусств / А.А. Долин, Г.В. Попов. – 2-е изд. – М.: Наука; гл. ред. вост. литературы, 1990. – 429 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. История боевых искусств: колыбель цивилизации / под ред. Г.К. Панченко. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с.
12. История боевых искусств: неизвестный восток / под ред. Г.К. Панченко. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1996. – 464 с.
13. История боевых искусств. Россия и ее соседи / под ред. Г.К. Панченко. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. – 512 с.
14. История боевых искусств: от Нового Света до Черного континента / под ред. Г.К. Панченко. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. – 512 с.
15. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов / Монография. - Якутск: Издательский - Дом СВФУ, 2019. – 192 с.
16. Кулиненков О.С. Фармакология спорта: клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. и доп / О.С. Кулиненков. – М.: Советский спорт, 2001. – 200 с.
17. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
18. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.1 // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М., ФиС. 1952.
19. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев. – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
20. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев. – М.: ФиС., 1986.
21. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев. – М.: ФиС, 1976.
22. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии / Е. Милковский / Пер. с польского И.И. Лучица-Федорова. – Минск: Полымя, 1991. – 175 с.
23. Новиков Н.А. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: учеб.пособие / Н.А. Новиков, В.И. Старшинов. – М.: МИФИ, 1985.
24. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. – М., 1930. – 226 с.

25. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления: основы режиссуры, технологии, организации и методики / Б.Н. Петров. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – 328 с.

26. Платонов А.Е. Статистический анализ в медицине и биологии: задачи, терминология, логика, компьютерные методы / А.Е. Платонов. – М.: Издательство РАМН, 2000. – 52 с.

27. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. – М.: Международные отношения, 1993. – 160 с.

28. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман. – М.: Терра-Спорт, 2000.

29. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.

30. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

31. Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

32. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

33. Спиридонов В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе Джиуджитсу / В.А. Спиридонов. – М.: Изд. воен. типогр. упр. делами Наркомвоенмор и РВС СССР, 1927. – 149 с.

34. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия: основы самозащиты: тренировка: методика изучения / В.А. Спиридонов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство ЦС "Динамо", 1933. – 203 стр.

35. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия: тренировка и состязание / В.А. Спиридонов. – М.: Военный вестник, 1928. – 213 с.

36. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо / Под общ.ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.

37. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

38. Толковый словарь спортивных терминов: около 7400 терминов / Сос. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.

39. Харлампиев А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.

40. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М., ФиС, 1958.

41. Харлампиев А.А. Техника борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1960.

42. Харлампиев А.А. Система самбо: боевое искусство / А.А. Харлампиев. – М.: Советский спорт, 1995. – 96 с.

Другие информационные ресурсы:

**Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ,  
видеофильмов**

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. «САМБО – первые шаги», видеофильм (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. «САМозащита Без Оружия», видеофильмы (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е., Елисеев С.В. «САМБО – вершины мастерства», видеофильм (60 мин), 2002.

**Справочно-информационные сайты:**

- Международной федерации самбо (ФИАС) - <http://www.sambo.sport>
- Всероссийской федерации самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
- Московской федерации самбо (МФС) - [www.mossambo.ru](http://www.mossambo.ru)

### 3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
<b>1</b>	<b>Базовый раздел</b>	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в «Самбо»	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в «Самбо»	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по «Самбо»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в «Самбо»
1.1	Характеристика современного развития самбо и перспективы развития				
1.2	Принципы, задачи, средства и методы обучения в самбо				
1.3	Формы организации и содержание занятий в самбо				
1.4	Особенности охраны здоровья в процессе подготовки самбистов				
<b>2</b>	<b>Вариативные модули</b>	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ОПК-13: Способен осуществлять организацию и	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в «Самбо» - знает методику	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в «Самбо» - умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по «Самбо»; - планирования тренировочного процесса и
2.1	Система упражнений самбиста				
2.2	Вспомогательные упражнения самбиста				
2.3	Формирование основ ведения поединка в самбо				
2.4	Особенности выполнения и методика обучения приёмам и защитам в самбо				
2.5	Особенности физической				

	подготовки самбистов		судейство соревнований по избранному виду спорта	организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по «Самбо», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по «Самбо» - использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по «Самбо» в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по «Самбо»	соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в «Самбо» - владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников - владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в «Самбо»; - владеет техникой «Самбо» на уровне выполнения контрольных нормативов
2.6	Особенности психологической подготовки самбистов					
2.7	Организация соревнований по самбо и правила судейства		ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- знает историю развития и современное состояние «Самбо», его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по «Самбо»		
2.8	Моделирование спортивной деятельности в самбо					
2.9	Система подготовки спортсменов высокой квалификации в самбо					
2.10	Антидопинговые мероприятия в подготовке самбистов					

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

### **4.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

– экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по «Самбо» (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил «Самбо»; работы с литературными источниками; изучения методики судейства «Самбо» и т.п.;

– проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации – «Положение о проведении мероприятия по «Самбо», на основании одной из программ тестирования (зимний или летний вариант), позволяющей определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учетом действующих нормативных правовых актов, и «План проведения инструктажа секретарских групп по видам испытаний мероприятий по «Самбо», секретарских групп главного секретариата, судейских бригад по видам испытаний мероприятий по «Самбо». – проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

### **4.2 Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам защиты реферата в форме зачета. До начала защиты реферата слушателю будут даны примерные тематика рефератов и требования к оформлению реферата.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. История самбо
2. Место самбо в отечественной системе физического воспитания.
3. Основные этапы в развитии самбо.
4. Роль личностей в создании и развитии борьбы самбо.
5. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
6. Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка борьбы.
7. Основные и вспомогательные упражнения самбиста.
8. Система основных упражнений самбиста (схватки).
9. Координационные и кондиционные упражнения.

10. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.
11. Упражнения для специальной физической подготовки самбиста.
12. Упражнения для психологической подготовки.
13. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
14. Технический арсенал самбиста и закономерности его формирования.
15. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений самбиста в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
16. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий.
17. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
18. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания.
19. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
20. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
21. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
22. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
23. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.
24. Особенности построения процесса обучения технике самбо.
25. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения.
26. Содержание процесса обучения.
27. Реализация дидактических принципов при обучении самбо. Суть принципов и их реализация при обучении самбо: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.
28. Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ).
29. Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные).
30. Методы контроля знаний.
31. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптивные программы).
32. Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный).
33. Методы контроля умений.
34. Способы предупреждения и исправления ошибок при обучении технике.
35. Методы тренировки (упражнения и варьирования).
36. Технические средства тренировки (тренажеры).
37. Соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка.
38. Выявление и исправление недостатков подготовленности самбиста (достаточность и надежность навыка).
39. Особенности обучения подростков и юношей, девушек.
40. Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.
41. Особенности обучения подготовительным упражнениям.

42. Особенности обучения приемам самозащиты и боевого самбо.
43. Техника и тактическая подготовка самбиста.
44. Система приемов. Система защит.
45. Особенности методики обучения броскам.
46. Особенности методики обучения удержаниям.
47. Особенности методики обучения самбиста болевым приемам.
48. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой.
49. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой.
50. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой.
51. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий.
52. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.
53. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость».
54. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы.
55. Специальная и общая сила самбиста.
56. Методы развития силы.
57. Способы измерения быстроты самбиста (общей и специальной). Факторы, влияющие на развитие быстроты.
58. Способы измерения выносливости (общей и специальной).
59. Выносливость при статической, динамической работе.
60. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.).
61. Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).
62. Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости самбиста.
63. Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.
64. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей.
65. Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества».
66. Психологические особенности спортивной деятельности.
67. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.
68. Определение понятий: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.
69. Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
70. Средства и методы воспитания моральных качеств самбиста: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, дисциплинированности, точности, скромности, честности.
71. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств самбиста и черт характера.
72. Зависимость формы и организации занятий и их содержания от

педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера.

73. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

74. Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические.

75. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

76. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.

77. Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

78. Формы, характер и система проведения соревнований по самбо.

79. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям.

80. Весовые категории. Взвешивание участников.

81. Права и обязанности участников. Костюм участника.

82. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач соревнований, комендант соревнований).

83. Содержание поединка. Положения самбистов.

84. Разрешенные технические действия в соревнованиях: броски, болевые приемы, удержания.

85. Оборудование мест соревнований (ковер, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло).

86. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.

87. Организация и проведение соревнований.

88. Положение о соревнованиях и его содержание.

89. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.

### ***Критерии оценивания реферата:***

Оценка «отлично» выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка «хорошо» - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуется не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка *«удовлетворительно»* - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка *«неудовлетворительно»* - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

### **Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

1. Национальные виды борьбы.
2. Место самбо в отечественной системе физического воспитания.
3. Основные этапы в развитии самбо.
4. Роль личностей в создании и развитии борьбы самбо.
5. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
6. Восточные виды единоборств и самозащиты.
7. Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка борьбы.
8. Система упражнений по признакам понятий.
9. Основные и вспомогательные упражнения самбиста.
10. Система основных упражнений самбиста (схватки).
11. Координационные и кондиционные упражнения.
12. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.
13. Упражнения для специальной физической подготовки самбиста.
14. Упражнения для психологической подготовки.
15. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления).
16. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
17. Определение понятий: «техника самбо», «прием», «защита», «техническое действие», «тактико-техническое действие».
18. Технический арсенал самбиста и закономерности его формирования.
19. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений самбиста в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
20. Характер и способы проведения соревнований.
21. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям.
22. Весовые категории. Взвешивание участников.
23. Права и обязанности участников. Костюм участника.
24. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач соревнований, комендант соревнований).
25. Содержание поединка. Положения самбистов.
26. Разрешенные технические действия: броски, болевые приемы, удержания.

27. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток.
28. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом).
29. Снятие и дисквалификация.
30. Оценка приемов.
31. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения.
32. Определение и объявление результата схватки.
33. Оборудование мест соревнований (ковер, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло).
34. Требования к местам соревнований.
35. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.
36. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий.
37. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
38. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнеров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
39. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
40. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
41. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
42. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
43. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.
44. Особенности построения процесса обучения технике самбо.
45. Определение понятий: «знания», «умения», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков.
46. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения.
47. Содержание процесса обучения.
48. Реализация дидактических принципов при обучении самбо. Суть принципов и их реализация при обучении самбо: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.
49. Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ).
50. Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные).
51. Методы контроля знаний.
52. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптивные программы).

53. Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный).
54. Методы контроля умений.
55. Способы предупреждения и исправления ошибок.
56. Методы тренировки (упражнения и варьирования).
57. Технические средства тренировки (тренажеры).
58. Соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка.
59. Выявление и исправление недостатков подготовленности самбиста (достаточность и надежность навыка).
60. Особенности обучения подростков и юношей, девушек.
61. Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.
62. Особенности обучения подготовительным упражнениям.
63. Особенности обучения приемам самозащиты и боевого самбо.
64. Техника и тактическая подготовка самбиста.
65. Система приемов. Система защит.
66. Особенности методики обучения броскам.
67. Особенности методики обучения удержаниям.
68. Особенности методики обучения самбиста болевым приемам.
69. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой.
70. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой.
71. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях и их связь с изучаемой техникой.
72. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий.
73. Символы для регистрации технических действий самбиста.
74. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.
75. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость».
76. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы.
77. Специальная и общая сила самбиста.
78. Методы развития силы.
79. Способы измерения быстроты самбиста (общей и специальной). Факторы, влияющие на развитие быстроты.
80. Способы измерения выносливости (общей и специальной).
81. Выносливость при статической, динамической работе.
82. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.).
83. Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).
84. Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости самбиста.
85. Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.
86. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей.
87. Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества».
88. Психологические особенности спортивной деятельности.

89. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.
90. Определение понятий: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.
91. Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
92. Средства и методы воспитания моральных качеств самбиста: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, дисциплинированности, точности, скромности, честности.
93. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств самбиста и черт характера.
94. Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера.
95. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).
96. Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические.
97. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.
98. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.
99. Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования. Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.
100. Структура урока. Содержание частей урока.
101. Конспект урока, его форма и содержание.
102. Педагогическое, воспитательное и агитационное значение соревнований.
103. Формы, характер и система проведения соревнований по самбо.
104. Системы проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная.
105. Организация и проведение соревнований.
106. Положение о соревнованиях и его содержание.
107. Организационный комитет. Комплектование судейской коллегии. План работы организационного комитета и главного судьи. Программа соревнований и ее составление.

### **4.3. Форма итоговой аттестации**

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проектов. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ в on-line режиме. Оценивается

представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

### 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Базовый раздел Вариативные модули	Табаков Сергей Евгеньевич	кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ. Исполнительный директор Международной федерации самбо, заслуженный тренер РСФСР;	единоборств ФБГОУ ВО РГУФКСМиТ
2	Базовый раздел Вариативные модули	Подливаев Борис Анатольевич	кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ единоборств, эксперт ФБГУ ФЦПСР МИНСПОРТ России, заслуженный тренер России	ФБГОУ ВО РГУФКСМиТ

### 6 Разработчики дополнительной профессиональной программы

**повышения квалификации**

Составители программы:

Табakov Сергей Евгеньевич – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ единоборств ФБГОУ ВО РГУФКСМиТ. Исполнительный директор Международной федерации самбо, заслуженный тренер РСФСР;

---

(подпись)

Подливаев Борис Анатольевич - кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ единоборств ФБГОУ ВО РГУФКСМиТ, эксперт ФБГУ ФЦПСР МИНСПОРТ России, заслуженный тренер России.

---

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПиНВС протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой СПиНВС, доцент, Алексеев Василий Николаевич

---

(подпись)

Согласовано:

Декан ФДПО, М.А. Манасытова

---

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», И.И. Готовцев

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель Учебно-методического совета,  
К.п.н., доцент, Коркин Е.В.

---