

## УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по самбо)» с учетом требований образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министерством образования Республики Беларусь 06.04.2015.

В содержание программы включены разделы и темы, с обоснованием основных вопросов по формированию у студентов необходимого объема знаний закономерностей и практических умений управления учебно-тренировочным процессом, научно-методического обеспечения и организации многолетней подготовки спортсменов в спортивных структурных подразделениях.

В системе профессиональной подготовки специалиста значимую роль имеют междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами:

№ пп	Наименование дисциплины
1.	Анатомия человека
2.	Физиология спорта
3.	Биомеханика
4.	Биохимия
5.	Теория и методика физического воспитания
6.	Теория спорта
7.	Педагогика
8.	Психология физической культуры и спорта
9.	Спортивная медицина
10.	Лечебная физическая культура и массаж
11.	Спортивная метрология

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель учебной дисциплины:

Обеспечение соответствующей подготовки будущего специалиста сферы физической культуры и спорта, формирование у студентов знаний и профессиональных навыков тренера по самбо для последующей

практической тренерской деятельности и профессиональной работы в различных звеньях системы физической культуры и спорта.

**Задачи учебной дисциплины:**

- освоить общие основы теории самбо;
- овладеть методикой обучения и спортивной тренировки с учетом специфики вида борьбы;
- изучить биомеханические закономерности выполнения технико-тактических действий самбо;
- приобрести необходимый объем знаний по организации многолетнего учебно-тренировочного процесса по самбо;
- способствовать накоплению практических умений в подготовке квалифицированных самбистов;
- овладеть опытом организации и судейства спортивных соревнований по самбо.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» сформируются следующие компетенции:

**академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

**социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, даже в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;
- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду здорового образа жизни, физкультуры и спорта;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития самбо;
- основные понятия самбо;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления самбо;
- правила спортивных соревнований по самбо;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику самбо;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в самбо;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по самбо;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
- организовать и судить спортивные соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику самбо;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучать технике и тактике самбо;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

**владеть:**

- понятийным аппаратом самбо;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований;
- техническими и тактическими действиями самбо;
- методикой технической и тактической подготовки по самбо;
- методиками направленного развития двигательных способностей борцов;

- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля тренировочной и соревновательной деятельности;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной формы получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практически занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Общие основы теории самбо</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>10</b>
Тема 1. Характеристика спортивной борьбы. История и актуальные вопросы развития самбо	12	2	8	2
Тема 2. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Особенности классификации и терминологии самбо	8	2	4	2
Тема 3. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по самбо	6	2	2	2
Тема 4. Определение пригодности к занятиям самбо (система спортивного отбора)	6	2	4	
Тема 5. Основы соревновательной деятельности	6	2	4	
Тема 6. Правила спортивных соревнований по самбо	6	2	2	2
Тема 7. Обеспечение безопасности подготовки самбистов	6	2	2	2
<b>Раздел II. Формы и средства подготовки в самбо</b>	<b>84</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>10</b>
Тема 8. Технические действия самбо	22	2	18	2
Тема 9. Разделы и содержание тактики самбо	18	2	14	2
Тема 10. Формы и средства физической подготовки	26	2	22	2
Тема 11. Основы психологической подготовки	10	2	6	2
Тема 12. Содержание и формы интеллектуальной подготовки самбистов	8	2	4	2
<b>Раздел III. Методика обучения</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>16</b>
Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям самбо	14	2	10	2
Тема 14. Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по самбо	18	2	14	2
Тема 15. Профилактика травматизма. Обучение правилам страховки и приемам самостраховки	6	2	2	2
Тема 16. Структура и содержание специализированных форм разминки борца	6	2	2	2

1	2	3	4	5
Тема 17. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям самбо	8	2	4	2
Тема 18. Организационные формы и способы распределения технических действий для обучения и совершенствования	32	2	28	2
Тема 19. Вариативность технических действий самбо в стойке и партере	8	2	4	2
Тема 20. Методика начального обучения в самбо и особенности занятий с детьми разного возраста и пола	28	2	24	2
<b>Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по самбо</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>6</b>
Тема 21. Структура, формы и содержание занятий	10	2	6	2
Тема 22. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий самбо	14	2	10	2
Тема 23. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей самбистов	16	2	12	2
Тема 24. Организация и методика проведения занятий по самбо разных структурных форм и содержания	14	2	12	
Тема 25. Внеурочные формы занятий и нетрадиционные средства подготовки	14		14	
<b>Раздел V. Система спортивной тренировки по самбо</b>	<b>82</b>	<b>10</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
Тема 26. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо	10	2	6	2
Тема 27. Управление тренировочным процессом по самбо. Средства и методы спортивной тренировки	28	2	24	2
Тема 28. Управление соревновательной деятельностью самбистов	20	2	18	
Тема 29. Формирование календаря сборов и спортивных соревнований по самбо	8	2	6	
Тема 30. Формы комплексного контроля процесса подготовки по самбо	16	2	12	2
<b>Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в самбо</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>120</b>	<b>10</b>
Тема 31. Технология формирования и совершенствования технико-тактического комплекса самбиста	32	2	28	2
Тема 32. Методика комплексного повышения уровня специальной подготовленности борцов	36	2	34	
Тема 33. Формы и содержание технико-тактических схем ведения схваток	24	2	20	2

1	2	3	4	5
Тема 34. Весовой режим борца и восстановительные средства	16	2	14	
Тема 35. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности	12	2	8	2
Тема 36. Составление и реализация планирующей документации	12	2	8	2
Тема 37. Медико-биологические факторы спортивного мастерства	12	2	8	2
<b>Раздел VII. Организация работы по самбо в системе структурных подразделений Республики Беларусь</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>6</b>
Тема 38. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки самбистов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений	28	2	24	2
Тема 39. Организационно-методические особенности подготовки борцов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений	26	2	22	2
Тема 40. Особенности комплектования сборных команд и организации централизованной подготовки по самбо	20	2	16	2
Тема 41. Организация подготовки судей по самбо	16		16	
Тема 42. Формы организации учебно-тренировочной работы по самбо в физкультурно-оздоровительных центрах и комплексах	6	2	4	
Тема 43. Организация работы по самбо в учреждениях высшего и среднего специального образования	8	2	6	
Тема 44. Организация работы в общественных спортивных объединениях. Структура и содержание работы ОО «Белорусская федерация самбо»	6		6	
<b>Раздел VIII. Управление подготовкой борцов высшей квалификации</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	<b>10</b>
Тема 45. Планирование и моделирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений	24	2	20	2
Тема 46. Прогнозирование спортивных результатов	12	2	8	2
Тема 47. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации	12	2	8	2
Тема 48. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации	16	2	12	2
Тема 49. Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин	36	2	32	2

1	2	3	4	5
<b>Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки специалистов</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	<b>6</b>
Тема 50. Методы и тематика исследований по спортивной борьбе	12	2	10	
Тема 51. Организация и направление исследований в самбо	12	2	8	2
Тема 52. Математико-статистические методы исследования и научно-исследовательские технологии, применяемые в самбо	12	2	8	2
Тема 53. Основы научно-исследовательской работы студентов	12	2	8	2
Тема 54. Требования к содержанию и оформлению курсовых работ студентов	14		14	
Тема 55. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки самбистов	20	2	18	
Тема 56. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по самбо	12		12	
Тема 57. Финансирование спортивных мероприятий и централизованной подготовки по самбо	14	2	12	
<b>Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
Тема 58. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4		
Тема 59. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 60. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4		4	
<b>Итого</b>	<b>876</b>	<b>110</b>	<b>686</b>	<b>80</b>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ САМБО

### Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ИСТОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ САМБО

Роль физической культуры в общей культуре общества как одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Зарождение борьбы в истории человечества как одного из древнейших и популярных народных развлечений. Борьба как естественное средство физической деятельности человека. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке защитников отечества. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. История развития восточных единоборств. Классификация национальных видов борьбы народов мира. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Использование средств борьбы в системе физического воспитания молодежи в различных странах и континентах от средних веков до наших дней. Многогранность воздействия занятий спортивной борьбой на физическое совершенствование человека. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль спортивной борьбы в подготовке молодежи.

Виды спортивной борьбы на службе морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающей молодёжи в Республике Беларусь.

Формирование системы самбо. Становление и развитие самбо в республиках бывшего Советского Союза. Выход самбо на международную арену. Основные этапы развития самбо в мире.

Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Характеристика деятельности Международной федерации самбо (ФИАС). Вопросы организации деятельности общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с ФИАС. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения самбо в системы физической культуры и спорта. Вопросы распространения идей развития самбо и расширения географии самбо в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики самбо. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности по самбо в нашей стране. Эволюция правил спортивных соревнований и влияние изменений в правилах на уровень технико-тактической подготовки спортсменов разных стран.

Вопросы, обсуждаемые Международной федерацией самбо. Вопросы дальнейшего развития вида борьбы в мире. Расширение географии вида. Проблемы развития женской борьбы.

Определение тенденции развития самбо в мире по статистическим данным:

– количество стран, развивающих самбо;

- количество организаций, клубов культивирующих самбо;
- тренерские кадры и система подготовки;
- повышение спортивного мастерства спортсменов;
- анализ выступлений борцов разных стран на официальных спортивных соревнованиях

Сведения о развитии самбо в Республике Беларусь. Основные направления работы республиканской, областных и городских федераций. Участие и результаты выступлений спортсменов Республики Беларусь на официальных чемпионатах мира и Европы.

## **Тема 2. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ И ТЕРМИНОЛОГИИ САМБО**

Определение понятий: классификация, систематика, терминология. Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация. Обоснование различных классификаций. Классификация видов борьбы. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам (обществам). Общая классификация технических действий спортивной борьбы. Классификация тактики спортивной борьбы. Классификация подвижных игр-единоборств. Классификация техники самбо. Соразмерность классификации самбо с общей классификацией спортивной борьбы. Термины и их значение в обучении борьбе. Обоснование терминологии спортивной борьбы.

Определение понятий: классы, подклассы, группы технических действий. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические). Определение основных терминов. Требования к построению определений и понятий. Требования к содержанию определений в соответствии с терминологией, имеющейся в учебной литературе. Построение системы терминов самбо.

## **Тема 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО САМБО**

Тренер как профессиональная квалификация специалиста с высшим образованием в области физической культуры и спорта. Тренер как педагог и воспитатель. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование). Требования к уровню знаний и умений в области социально-гуманитарных, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин в профессиональной

подготовленности тренера по самбо. Личные качества тренера: идейно-патриотические и нравственные, общие и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Объем профессиональных компетенций, предусматривающий способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, перцептивная, академическая, коммуникативная, личностная, организаторская, наблюдательная, мажорная, конструктивная, психомоторная, гностическая.

Деятельность тренера как многофакторный процесс в рамках определенной педагогической системы. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера по самбо. Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты.

#### **Тема 4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ САМБО (СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА)**

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки самбистов. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора для занятий самбо. Основные пути отбора для занятий самбо. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки ДЮСШ. Критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающихся изменениям в процессе многолетней тренировки. Средства и методы отбора (общие, инструментальные, специальные). Уточнение понятий системы отбора (отбор, одаренность, способность прогноза, прогноз, естественность отбора, административные и педагогические меры и др.). Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям самбо.

Анализ конкретных случаев планирования развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, долгосрочных и краткосрочных прогнозов, взаимодействия естественности спортивного отбора и административно-педагогических мер.

## **Тема 5. ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Классификация спортивных соревнований. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь.

Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь и ее роль в развитии видов спорта, повышении мотивации спортсменов к повышению спортивных результатов для получения спортивных разрядов и званий. Требования ЕСК РБ по самбо для присвоения спортивных разрядов и званий.

Характер и способы проведения спортивных соревнований. Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Весовые категории. Оборудование мест спортивных соревнований (ковёр, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационное табло). Требования к местам спортивных соревнований.

Права и обязанности участников. Костюм участника. Тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Комендант спортивных соревнований.

## **Тема 6. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО**

Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по самбо.

Проведение взвешивания, жеребьёвки, составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований. Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьёвки.

Правила судейства. Содержание работы всех членов судейской коллегии. судейство схватки в различных должностях. Терминология, жестикующия и действия арбитра, жесты боковых судей. Судейская этика.

Содержание борьбы, положения борцов. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Оценка приёмов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Определение пассивности и активности борцов. Запрещённые приёмы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация. Определение результата схватки и представление победителя.

Обязанности секретаря. Составление порядка пар по различным способам проведения спортивных соревнований:

- круговому, круговому с распределением на подгруппы, смешанному (с распределением на подгруппы и выбыванием);

- с прямым выбыванием после одного или двух поражений, с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам или полуфиналистам;

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях. Форма и содержание отчета главного судьи.

## **Тема 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

Здоровье занимающихся самбо как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.

Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Погодные условия. Меры по профилактике простудных заболеваний. Правила пользования душем после занятий.

Условия входа и выхода из зала во время занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Формы поддержки, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые действия. Меры предотвращения применения запрещённых приемов. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах.

## **Раздел II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В САМБО**

### **Тема 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ САМБО**

Определение понятий: техника самбо, приём, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Технический арсенал самбо и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа. Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение положений в различных ситуациях борьбы. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при

выполнении приёмов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

Определение ошибок при выполнении технических действий путём упрощённого биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и применения в спортивных соревнованиях.

Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники самбо. Особенности техники нападения и защиты в стойке. Способы осуществления захватов и взаиморасположений

Определение понятий: бросок, сваливание, перевод; приём, защита, контрприём, техника, стойка (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая); дистанция (дальняя, ближняя, вплотную); партер, мост, лёжа, опережение, наклон, поворот, подворот, прогиб, вращение, сед, сбивание, скручивание, нырок, переворот, высед, забегание, переход, накат, разгибание, ключ, захват (скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу), подножка, зацеп, обвив, подсечка, подхват, отхват, подсад, подбив,

Биомеханическое обоснование структуры бросков: броски преграждающего, преграждающе-подбивающего, подбивающего, подсекающего, поднимающе-вращающего, преграждающе-перемещающего, перемещающе-вращающего действия.

Особенности выполнения бросков. Тактические приёмы подготовки бросков. Комплекс действий для создания облегчённых условий выполнения броска. Способы нарушения устойчивости соперника. Технические элементы бросков разных классификационных групп.

Техника нападения и защиты в партере. Особенности выполнения переворотов при положении соперника грудью к коврику (с разными захватами и взаиморасположением). Определение понятий: болевой приём, рычаг, узел, ущемление. Определение понятия «удержание». Способы удержаний.

Особенности выполнения болевых приемов рычагом, узлом, ущемлением (с разным взаиморасположением к сопернику и захватами).

Защиты от болевых приемов и уходы с удержаний.

Профилактические меры безопасности при изучении болевых приёмов.

## **Тема 9. РАЗДЕЛЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИКИ САМБО**

Определение понятий: тактика и стратегия борьбы. Взаимосвязь стратегии и тактики. Сущность тактики и основные направления применения и тактических действий в самбо. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в видах спортивной борьбы и отличительные особенности тактических приёмов самбо. Разделы тактики спортивной борьбы: тактика подготовки и проведения технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в спортивных

соревнованиях. Содержание разделов тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий Основные тактические приемы: угроза, вызов, двойной обман, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Способы выведения из равновесия как технико-тактические приемы подготовки технических действий в стойке. Группы тактических действий, способствующие эффективному ведению схваток: маневрирование, маскировка, подавление, преследование.

Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков. Комбинация технических действий как тактический приём, особенности выполнения и применения в схватках комбинаций из приемов разных классификационных групп. Преследование приемами в стойке и партере. Вариативность сложных технико-тактических действий преследования. Нарботанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приёмов как ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Манеры ведения схваток: атакующая, оборонительная, контратакующая.

Выявление сущности разделов тактики. Влияние изменений в правилах спортивных соревнований на индивидуальный тактический рисунок ведения поединка

Овладение тактикой выполнения отдельных приёмов и защит. Тактика ведения схватки (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Тактика ведения схватки ведущих самбистов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца.

Тактика участия в спортивных соревнованиях. Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях Способы разведки. Сбор сведений о технической, тактической, физической, психологической подготовке соперника. Техничко-тактические схемы ведения схваток с разными соперниками. Распределение сил в схватках и на соревновании. Восстановление между схватками и после спортивных соревнований.

## **Тема 10. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Цель физической подготовки в самбо. Задачи и средства общей физической подготовки. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки борца. Физические качества борца. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Характеристика физического качества «сила». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Абсолютная и относительная сила. Методы развития силы. Специальная и общая сила борца. Определение понятия «взрывная сила». Внешние и внутренние силы. Основы взаимосвязи внутренних и внешних сил. Режимы мышечной

работы. Особенности динамического и статического режимов мышечной работы.

Характеристика и способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца- самбиста.

Характеристика и способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.). Обоснование степеней физического утомления (локального, регионального, глобального).

Характеристика и способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей борца.

Характеристика и способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

Задачи специальной физической подготовки в самбо. Требования к уровню развития специальной работоспособности самбиста. Развитие физических качеств, применительно к специфике техники и тактики самбо. Средства специальной физической подготовки. Дозирование используемых средств в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности борцов.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности самбистов.

## **Тема 11. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Определение понятий: психика, психология, психические качества. Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества. Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и спортивных соревнований. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. на спортивных соревнованиях, в тренировке,. Нормы поведения борца и способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах, в официальных учреждениях.

Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка как степени психических состояний борца в соревновательной деятельности. Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца. Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца.

## **Тема 12. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена. Требования к уровню интеллектуального развития человека. Знание и соблюдение этических норм поведения в обществе. Моральный облик интеллигентного человека. Задачи и пути формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков. Содержание работы по нравственно-патриотическому воспитанию и пути её реализации. Формирование мотивации осмысленного стремления к всестороннему гармоничному развитию, приобретению и совершенствованию всего, что определяет ценность человека как активного участника общественного прогресса. Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спорта (спортивная этика). Патриотизм как основа идейного воспитания спортсмена. Занятия борьбой как средство формирования стремления защищать честь страны на международных спортивных соревнованиях. Общественная активность как индикатор эффективности нравственного воспитания.

Понятие о человеческом достоинстве. Порядочность, честность, способность оказать помощь, отзывчивость, обязательность в выполнении своих обещаний. Терпимость к негативным поступкам, способствующим возникновению конфликта. Постоянное повышение уровня знаний в различных сферах деятельности (культуре, искусстве, спорте, техническом прогрессе)

- принципиальная схема взаимосвязи понятий умственной деятельности;
- Основные компоненты интеллектуального развития человека:
- потребности (врождённые и приобретённые);
- рефлексy (безусловные – инстинкты, условные);
- чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями;
- уровни сознания (подсознание, сознание, сверхсознание – предвидение);

– умственные способности и их взаимосвязь с деятельностью на различных уровнях сознания;

Средства и методы развития интеллектуальных способностей:

– выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности, терпеливости в преодолении трудностей;

– трудолюбия, чувства коллективизма, дисциплинированности, патриотизма и интернационализма, точности (обязательности), скромности, навыков поведения в быту и на спортивных соревнованиях;

– интуиции борца;

– эрудиции;

– интеллекта.

Механизмы формирования полезных и вредных привычек, способы избавления (отучения) от вредных привычек.

### **Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Тема 13. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ САМБО**

Особенности построения процесса обучения в самбо. Определение понятий: знания, умения, навык. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы определения степени совершенства навыка борца.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудио-визуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвлённые и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля качества освоения приемов. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажёры). Спортивные соревнования, как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надёжность навыка).

Частные методики обучения. Особенности обучения взрослых мужчин и женщин, подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

#### **Тема 14. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО САМБО**

Дидактические принципы, реализуемые при обучении самбо. Смысловое содержание принципов обучения самбо: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности. Формы реализации принципов обучения.

Определение понятий: воспитание, обучение, принципы, знания, умение, навык, задачи обучения, средства обучения, методы, разучивание, тренировка, упражнение.

Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные, компьютерные).

Признаки, определяющие нарушение того или иного принципа обучения самбо. Роль тренера в реализации принципов.

## **Тема 15. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ СТРАХОВКИ И ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ**

Краткая характеристика специфических травм борца. Ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи, переломы. Меры предотвращения травм. Общие требования к личной гигиене борцов. Правила самоконтроля функциональных состояний и здоровья. Подготовка мышечных групп и суставно-связочного аппарата к физической работе повышенной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка партнера и способы преобразования поступательного движения во вращательное. Предотвращение применения запрещенных приемов при проведении схваток. Выполнение требований к содержанию и гигиене ковра. Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании приемов, выполнении сложно-координационных упражнений.

Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Особенности падений на спину, на бок, на грудь. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полёта, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Методика обучения приёмам самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полёта и быстроты выполнения.

Методические формы освоения способов падений. Варианты усложнения выполнения приемов самостраховки (индивидуально и с партнером). Развитие мышечных групп и суставно-связочного аппарата

упражнениями с отягощениями и с партнером. Укрепление мышц шеи специальными упражнениями на борцовском мосту.

## **Тема 16. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФОРМ РАЗМИНКИ БОРЦА**

Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по самбо. Структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Подбор упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Подбор, последовательность и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения. Специализированные игры-единоборства. Содержание и методика применения в разминке борца. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-партнера или тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы заданий.

## **Тема 17. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ САМБО**

Школа специальных движений и действий: маневрирование (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером);

Освоение специальных упражнений самбиста. Способы перемещений по коврику. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по коврику. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специализированные упражнения в парах для развития специальной ловкости и скоростно-силовой выносливости.

Классификация и характеристика захватов. Основные закономерности применения при выполнении технических действий нападения или защиты. Особенности передачи усилий через выполненный захват. Расположение кисти и участие пальцев в обеспечении направленности и динамики усилий. Элементы бросков. Способы выполнения отдельных элементов бросков. Модификация элементов технических действий в специально-подготовительные упражнения для ускорения и качества процесса обучения.

Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам. Специально-подготовительные упражнения имитационного характера (для задней подножки, для передней подножки, для отхвата, зацепов, подсечек,

подхватов, бросков подворотом через бедро или спину, броска через плечи, бросков захватом ног, бросков седом, бросков вращением, бросков прогибом).

Обеспечение правильности расположения частей тела статическими позами завершения первой фазы броска (вход). Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров. Имитационные действия. Вариативность выполнения имитационных действий. Методика использования имитационных действий при освоении и совершенствовании бросков.

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием) и их применение.

Специальные подвижные игры-единоборства (в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему спарринг-партнеру).

Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Методика обучения приёмам самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полёта и быстроты выполнения.

## **Тема 18. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Организация занимающихся в процессе обучения техническим действиям в стойке. Последовательность обучения техническим действиям в стойке: на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями.

Последовательность обучения приемам борьбы лежа: против лежащего на спине, против стоящего на четвереньках, против лежащего на животе, лежа на спине.

Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям. Особенности уходов с удержаний и защиты от болевых приемов.

Учет сложности технических действий по структуре и приложению физических усилий при выполнении.

Линейный способ распределения технических действий в учебно-тренировочном процессе. Достоинства и недостатки.

Концентрический способ распределения технических действий в начальном периоде обучения. Использование широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке. Развитие специальной ловкости.

Кустовой способ распределения технических действий. Вариативность изучаемых приемов по направленности и структуре.

Организационные формы обучения приемам леж (в партере). Распределение приемов нападения и защиты по положению соперника и расположению к нему.

## **Тема 19. ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБО В СТОЙКЕ И ПАРТЕРЕ**

Броски разных классификационных групп: подножки, подсечки, подсады, подбивы («ножницы»), подхваты (отхваты), подсады (голенью, стопой, голенью и бедром, упором стопой в живот), зацепы (голенью, стопой, голенью и стопой), броски через плечи («мельница»), броски через грудь (прогибом), броски через спину (бедро, плечо), броски захватом ног (ноги), броски выведением из равновесия. Стандартные способы выполнения.

Биомеханическое обоснование структуры и особенности динамики выполнения бросков:

- преграждающего действия (подножки);
- подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- преграждающе-вращающего действия (подсады);
- преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи);
- подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
- перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы).

Разновидности захватов. Способы их осуществления и применения. Взаиморасположение борцов и особенности динамики и направленности действий при выполнении приемов. Вариативность структуры и выполнения приемов с учетом применяемых захватов и взаиморасположения с соперником.

Варианты переворачиваний из различных положений соперника в партере (на четвереньках, на животе), с применением захватов частей туловища, за руки, за ноги, за одежду. Варианты переходов на удержания сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, со стороны ног и способы захватов. Варианты выполнения болевых приемов рычагом, узлом на суставы рук.

Варианты переходов к выполнению болевых приемов из положения партера, со стойки в партер, из положения нижнего (лежа на спине). Варианты выполнения болевых приемов на ноги, из разных взаиморасположений к сопернику: рычаг колена, узел тазобедренного сустава, ущемление икроножной мышцы, ущемление ахиллесова сухожилия.

## **Тема 20. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В САМБО И**

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА**

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 9-12 лет. Методические приёмы организации занятий с детьми. Распределение заданий. Организационные формы освоения специально-подготовительных и подводящих упражнений. Имитационные действия. Применение метода строго-регламентируемого упражнения. Особенности применения в занятиях игрового и соревновательного методов. Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой. Роль подвижных игр-единоборств в учебно-тренировочном процессе. Проведение эстафет с элементами технических действий борца.

Способы применения правил дидактики: от лёгкого к трудному; от известного к неизвестному; от простого к сложному; от частного к целому. И обоснование их связи с принципами обучения.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с девочками. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений. Учет особенностей женского организма. Особенности управления физическим развитием девушек. Подбор упражнений с учетом морфофункциональных отличий детей.

### **Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО**

#### **Тема 21. СТРУКТУРА, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Структура занятий. Зависимость формы и организация занятий, их содержание от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий по самбо.

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

Разновидности урочных форм организации занятий. Теоретические и практические занятия, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика. Задачи и содержание заданий в схватках. Распределение средств и дозировка заданий. Формы и содержание заданий в разных частях занятий. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Обеспечение комплексного решения задач подготовки самбистов. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной

части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Нагрузка и отдых, как компоненты заданий.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей борца-самбиста. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической). Объем и интенсивность нагрузки. Методика учета выполненных заданий. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в самбо. Конспект занятия, его форма и содержание.

## **Тема 22. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБО**

Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства самбистов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование схваток разной формы и содержания. Определение понятий: учебные схватки, учебно-тренировочные схватки, тренировочные схватки, схватки соревновательного характера.

Обоснование целесообразности применения схваток, их продолжительности, содержания, интенсивности, количества в учебно-тренировочном занятии, в тренировочном дне. Определение суммарной физической нагрузки с применением схваток разной формы и интенсивности. Техничко-тактические схемы ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке.

Решение задач освоения и совершенствования технико-тактических действий с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, для освоения защитных и контратакующих действий. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы, их разновидности. Способы адаптации самбистов к влиянию сбивающих факторов на эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований.

## **Тема 23. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННО-КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ**

Определение понятия «координационные» способности. Взаимосвязь координационных способностей борца с физическими качествами «ловкость», «гибкость».

Роль специально-подготовительных упражнений в развитии координационных способностей борцов. Методика повышения координационных способностей борцов применением физических упражнений координационной направленности. Понятие «специальная ловкость». Имитационные упражнения как средство развития специальной координации борца.

Обоснование понятия «кондиционные» способности. Содержание и средства повышения кондиционных способностей борцов. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и их влияние на повышение координационно-кондиционных способностей борцов. Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности, или в отдельных занятиях, целенаправленных на специальную физическую подготовку. Упражнения в парах как средство кондиционно-координационной подготовки самбистов. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения координационно-кондиционных способностей самбистов. Интегрирование и индивидуализация средств специальной физической подготовки.

Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировки. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки самбиста при развитии отдельных физических качеств. Увеличение силы мышечных групп для приобретения способности противодействия внешним силам (развитие превышающего уровня адаптации к весу противника).

Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, а также для комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Особенности развития координационно-кондиционных способностей самбистов разного возраста и пола. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности самбиста. Определение специальной физической подготовленности борцов самбистов педагогическими наблюдениями и стенографической регистрацией хода схватки в соревновательной деятельности.

## **Тема 24. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО РАЗНЫХ СТРУКТУРНЫХ ФОРМ И СОДЕРЖАНИЯ**

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий. Контроль выполняемых заданий по уровню ЧСС с оценкой интенсивности и общей нагрузки в условных единицах по шкале интенсивности В.И.Сытника. Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций, удобных для выполнения атакующих действий.

Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия. Приемы защиты от атакующих приемов в партере.

Применение разных по форме и содержанию схваток по решаемым задачам. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий.

## **Тема 25. ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ**

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание. Внеурочные задания, теоретические и практические самостоятельные занятия, зарядка, разминка. Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий, как в утренних зарядках, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным

площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения с поясом от куртки.

## **Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО САМБО**

### **Тема 26. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО САМБО**

Основная цель тренировки: формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов. Задачи тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца. Вспомогательные задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена. Средства тренировки: упражнения (основные и вспомогательные). Методы тренировки – способы варьирования упражнениями. Принципы: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.

Реализация принципа всесторонности как основного звена в системе подготовки самбистов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов по самбо.

### **Тема 27. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО САМБО. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана подготовки борца к соревнованию. Режим тренирующегося борца (в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах). Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания, режим дня.

Совершенствование технико-тактических действий на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования подготовки в последующих периодах тренировки.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы.

Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Критерии оценки данных (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, мотивация достижений в спортивной деятельности). Формирование модельной характеристики борца по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей.

Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к соревнованию). Цель и задача перспективного планирования. Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Обобщенное планирование тренировочного процесса. Планирование подготовки сборной команды и индивидуальной подготовки борца.

. Комплексные схемы тренировочных занятий. Общие тренировочные задания и способы индивидуализации их содержания по технико-тактической направленности, методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы. Индивидуальное планирование на основе моделирования предполагаемых уровней технико-тактического мастерства. Методика распределения тренировочной нагрузки в микро, мезо, макроциклах. Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Способы сокращенной оперативной записи содержания тренировочных занятий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям ЧСС, с использованием шкалы интенсивности. Планирование, контроль и учет спортивного совершенствования. Новые направления в теории и практике

тренировки по видам спортивной борьбы и пути рационального применения в системе подготовки самбистов. Тренированность и перетренированность в самбо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца.

## **Тема 28. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ САМБИСТОВ**

Календарь спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки спортсменов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для борцов разного уровня подготовленности. Градация спортивных соревнований. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Распределение спортивных соревнований для членов национальных команд Республики Беларусь. Критерии комплектования состава участников и планирование результатов.

Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в Республике Беларусь в соответствии с международным календарным планом. Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях.

Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Планирование количества соревновательных поединков с учетом квоты допускаемых к спортивным соревнованиям спортсменов и количества участников в весовых категориях. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования подготовки к последующим спортивным соревнованиям. Индивидуальный план подготовки спортсмена и его содержание. Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальной кондиционно-координационной подготовки с учетом морфологических особенностей спортсменов. Сбивающие факторы и формы устранения отрицательных психических эмоций борцов в условиях соревновательной деятельности. Обеспечение устойчивости психических состояний самбистов к стрессовым ситуациям соревновательных поединков. Метод изменяемых условий в системе подготовки спортсменов.

## **Тема 29. ФОРМИРОВАНИЕ КАЛЕНДАРЯ СБОРОВ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО**

Международный календарный план спортивных соревнований. Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований. Определение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности. Планирование участия спортсменов в спортивных соревнованиях.

Основы формирования системы централизованной подготовки. Система и классификация централизованных сборов, их содержание. Формы планирующих и отчетных документов, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Учет цели и задач подготовки сборных команд. Планирование и реализация планов подготовки. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Организация централизованных сборов с учетом юридических и финансовых возможностей обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Сметы расходов. Требования к отчетной документации.

Анализ календаря спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки борцов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для борцов разного уровня подготовленности. Градация спортивных соревнований. Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Формы учета результатов участия в спортивных соревнованиях. Анализ выступлений. Критерии оценки. Способы корректировки средств и методов подготовки. Систематизация комплектования состава участников и планирования результатов выступлений с учетом уровня спортивных соревнований и участников. Учет периодичности и системности календаря спортивных соревнований в республике в соответствии с международным календарным планом. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях по достигнутым показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования.

## **Тема 30. ФОРМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО САМБО**

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Педагогический контроль, его содержание и значение. Методика педагогического контроля. Применение способов сокращенной оперативной записи содержания тренировочных заданий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям ЧСС. Стенографическая запись схваток. Определение качества подготовленности борцов. Использование результатов педагогических наблюдений. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальных кондиционно-координационных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов. Контроль и учет спортивного совершенствования. Задачи и методика использования форм комплексного контроля: текущего обследования, этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований. Содержание и методики применения специализированных тестов.

Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления.

Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Способы оперативной коррекции параметров тренировочной нагрузки и показателей технико-тактического мастерства.

## **Раздел VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В САМБО**

### **Тема 31. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА САМБИСТА**

Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Моделирование подготовки с составлением "модели чемпиона". Моделирование индивидуальной подготовки с учетом морфофункциональных особенностей борца. Основы выполнения планируемых задач. Методика анализа и коррекции.

Особенности использования методики интегральной подготовки при формировании индивидуальных технико-тактических комплексов в самбо. Пути рационального распределения средств нападения и защиты при определении индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности борцов. Формы освоения и совершенствования способов рациональных и

эффективных взаимодействий с борцами разного уровня технико-тактической и физической подготовленности. Методы тестирования с учетом морфологических особенностей спортсменов. Индивидуально-комплексный способ освоения технико-тактических действий. Подбор технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Формирование приемов нападения и защиты. Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов. Взаимосвязь с тактическими приемами, обеспечивающими эффективность применения индивидуальной техники в соревновательной деятельности. Повышение надежности защитных действий от наиболее часто применяемых действий соперников. Способы обеспечения вариативности, активности и результативности технико-тактических действий в схватках с разными по подготовленности соперниками.

### **Тема 32. МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ**

Освоение комбинаций технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Методика совершенствования индивидуальных коронных приемов с целенаправленным применением специализированных средств физической подготовки, обеспечивающих эффективность реализации индивидуальных технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Способы применения нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения с поясом от куртки.

Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Круговой и интервальный метод тренировки как эффективное средство повышения интенсивности борьбы. Способы управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования.

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности самбистов.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Применение упражнений в парах как средства кондиционно-координационной подготовки самбистов. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Методика

освоения имитационных упражнений как средства развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов.

### **Тема 33. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ВЕДЕНИЯ СХВАТОК**

Технология составления технико-тактические схем ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке. Моделирование последовательности, способов подготовки, интенсивности и продолжительности атаки. Освоение закономерностей и способов использования динамических ситуаций, возникающих и создаваемых во взаимодействиях с соперником. Формы составления технико-тактических схем ведения схваток. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих соперников и индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности борца. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием спонтанно возникающих и создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Формы контроля, анализа, коррекции технико-тактических схем ведения схваток с учетом выявленных недостатков в реализации. Планирование форм защиты и применяемых контрприемов от возможных атакующих действий предстоящих соперников.

### **Тема 34. ВЕСОВОЙ РЕЖИМ БОРЦА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Весовые категории в самбо. Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей борцов. Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий. Тренировочные энергозатраты и средние показатели снижения веса борца за тренировочное занятие. Восполнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим борца. Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах. Способы снижения веса при подготовке к

спортивным соревнованиям. Продленный и быстрый способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Фармакологические средства и технологии их применения в системе подготовки самбистов.

### **Тема 35. МЕТОДИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Особенности развития психических функций и волевых качеств в процессе повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования. Методика овладения идеомоторной тренировкой. Формирование психической готовности к максимальным нагрузкам и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегулирования психических состояний.

Изучение и обобщение факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

### **Тема 36. СОСТАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ**

Формы и содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки: учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Технология составления учебных рабочих планов, распределения учебных часов и средств подготовки с учетом требований регламентирующих документов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивные соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Требования к составлению планов многолетней подготовки. Формы и содержание планов подготовки к спортивные соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Формы составления: микроциклов, способы формирования мезоциклов и макроциклов. Учет главных спортивных соревнований как определяющего фактора распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности

макро, мезо, микроциклов. Учет этапов и периодов подготовки при составлении планирующей документации, а также используемых средств.

Сбор исходных данных для составления перспективных планов подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. Методы реализации поставленной цели и задач в планировании. Способы коррекции планов. Документы и формы перспективного планирования. Технология составления комплексной программы перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: чемпионатам мира и Европы.

Формы контроля и учета выполнения плановых заданий. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Определение оптимальных параметров соотношения нагрузки и восстановительных мер.

### **Тема 37. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к специфическим нагрузкам в самбо. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов обследований. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинко-биохимических и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степени утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления. Критерии возможностей борцов к восстановлению. Характеристика физиологического явления суперкомпенсации. Методы контроля уровня эмоционально - волевых процессов.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов.

## **Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО САМБО В СИСТЕМЕ СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

### **Тема 38. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Современные тенденции построения многолетней подготовки борцов. Проблемы многолетней подготовки. Структура многолетней подготовки.

Задачи многолетней подготовки. Резервы повышения эффективности подготовки борцов. Требования к планированию многолетней подготовки. Определения понятий: «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Технологии формирования циклических блоков по содержанию и решаемым задачам. Этапы подготовки. Периоды подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Формы и содержание документов планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

### **Тема 39. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Цели, задачи многолетней подготовки в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР. ГЦОР). Планирование работы. Программа, как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся борьбой и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

Организация, планирование и учет подготовки борцов в республиканском центре олимпийской подготовки по видам единоборств (РЦОПЕ). Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки с составлением "модели чемпиона", моделирования индивидуальной подготовки с учетом особенностей борца. Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы. Отбор в группы по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора. Тренерско-преподавательский состав. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание

работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач. Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Планирование подготовки общественных кадров, инструкторская подготовка, судейская практика. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Мера присутствия индивидуальной работы с борцами в общей схеме подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности подготовки.

#### **Тема 40. ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД И ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО САМБО**

Система отбора в сборные команды городов, областей, республики, меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур. Особенности организации подготовки сборных команд.

Система отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе отбора. Этапы отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая

устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Система централизованных сборов, их содержание. Организация централизованной подготовки членов национальных команд республики разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды.

Формы и содержание планов подготовки сборных команд к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Цели и задачи подготовки сборных команд. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок. Формы и документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы.

Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

#### **Тема 41. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО САМБО**

Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Судейство схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Победа с минимальным преимуществом. Оценка приёмов. Владение навыками оценки приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Терминология и жесты судей. Судейство схватки в различных должностях. Жестукуляция и действия арбитра. Определение и представление победителя.

Запрещённые приёмы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьёвки.

Обязанности секретаря. Составление порядка пар по различным способам проведения спортивных соревнований:

- круговому, круговому с распределением на подгруппы, смешанному (с распределением на подгруппы и выбыванием);
- с прямым выбыванием после одного или двух поражений, с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам или полуфиналистам;

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

## **Тема 42. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО САМБО В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ И КОМПЛЕКСАХ**

Задачи спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Простейшие виды борьбы как средство массовой физической культуры, широкая доступность занятий для различного контингента. Организация занятий и спортивных соревнований по мини-борьбе и особенности техники и методики обучения борьбе с акцентированной оздоровительной направленностью, подвижным играм с элементами единоборства. Особенности организации занятий по самбо в физкультурно-оздоровительных центрах и комплексах. Учёт анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста и пола.

Подбор средств и методов для проведения занятий с различным контингентом. Требования к подготовке мест занятий. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств борьбы в зависимости от возраста, пола и физического состояния. Применение системы упражнений борца при организации занятий в группах оздоровительной направленности. Организация курсов с элементами самозащиты. Использование средств спортивного и боевого самбо. Правовые основы применения приемов самозащиты. Учет противопоказаний к спортивным занятиям с элементами единоборств.

Составление программы физкультурного праздника с включением выступления борцов. Проведение физкультурных праздников. Организация и проведение спортивных соревнований по упрощенным правилам. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма, обучение страховке и способам самостраховки.

## **Тема 43. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО САМБО В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Занятия спортивной борьбой в учреждениях высшего и среднего специального образования. Особенности работы по самбо: задачи и организация подготовки, нормы, требования программы. Характеристика контингента занимающихся борьбой в учреждениях высшего и среднего специального образования. Содержание и особенности организации занятий в группах спортивного совершенствования. Особенности планирования работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Организация секционной работы. Включение в программы подготовки элементов самозащиты. Пропаганда и агитация вида борьбы показательными выступлениями. Подготовка инструкторов и судей по самбо.

## **Тема 44. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ОБЩЕСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ОО «БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ САМБО»**

Пропагандистско-агитационная работа. Формы организации и проведения показательных выступлений самбистов. Разработка сценариев выступлений. Использование средств спортивного и боевого самбо. Привлечение к агитационной работе спортсменов высокого класса, чемпионов мира, Европы.

Подготовка информационных материалов о выдающихся спортсменах и тренерах. Ознакомление с особенностями работы общественных объединений. Задачи и содержание работы в ОО «Белорусская федерация самбо». Структура и областные подразделения федерации. Составы и основные обязанности членов федерации, ответственных за выполнение работы в комиссиях федерации.

## **Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 45. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой борцов. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-борцов. Основные компоненты процесса управления спортивной тренировкой: определение исходного уровня состояния тренируемой системы, построение программы тренировок, комплексный контроль состояния борца, корреляция тренировочных программ, построение краткосрочного прогноза. Связи в системе управления "тренер - спортсмен". Роль объективной информации в системе управления спортивной тренировкой. Понятие о моделировании и программировании в тренировочном процессе. Модели, отражающие структуру соревновательной деятельности. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и модели с учетом морфологических особенностей. Модельные характеристики. Обобщённые, групповые и индивидуальные группы моделей. Программирование в тренировочном процессе. Принципы составления программ обучения и тренировки. Перспективное планирование. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов подготовки.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана подготовки членов команды. Периоды тренировки. Продолжительность

периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды. Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов подготовки самбистов. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов подготовки как основной структурной единицы микроциклов.

#### **Тема 46. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Определение понятия: "прогноз спортивных результатов". Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Методы научного прогнозирования. Характер прогнозов.

Обобщение современных тенденций технико-тактической подготовленности ведущих самбистов мира и влияния изменений в правилах спортивных соревнований на стратегию и тактику соревновательной деятельности.

Цель и задача долгосрочного прогнозирования. Определяющее значение долгосрочного прогнозирования в достижении высоких спортивных результатов. Методика составления и коррекции перспективных планов подготовки, критерии объективной оценки исходных данных и определения реальных прогнозов спортивных достижений. Индивидуализация спортивных прогнозов. Отражение прогнозируемых параметров спортивного мастерства и соревновательных результатов в содержании индивидуальных планов подготовки самбистов.

Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы. Многолетнее планирование, планирование на определенный временной период как основополагающий документ достижения прогнозируемого результата.

#### **Тема 47. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Определение оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня

функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности.

Методика повышения интенсивности специальной деятельности самбистов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

#### **Тема 48. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Система спортивных соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем ведения борьбы с учетом отличительных особенностей соперника. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности борцов в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня. Педагогические и естественнонаучные основы индивидуализации подготовки борцов: проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов подготовки: рациональность и эффективность тренировочных воздействий, целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств. Соревновательный метод в системе тренировки. Использование схваток различной направленности и содержания, по специально измененным правилам. Использование игрового метода для решения определенных задач подготовки.

Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана подготовки самбиста. Индивидуализация режима тренирующегося борца в различные периоды подготовки. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Способы рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

#### **Тема 49. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЖЕНЩИН**

Развитие женской борьбы в мире и Республике Беларусь. Влияние нагрузок на женский организм. Традиционные средства специальной подготовки женщин, занимающихся самбо. Формирование спортивно-

важных психических свойств спортсменов. Обоснованность применения средств развития физических качеств с учетом особенностей женского организма. Предпочтительные направления в формировании технико-тактического мастерства женщин, занимающихся самбо. Педагогический контроль психофизиологических состояний спортсменок. Организация соревновательной деятельности спортсменок национальных команд республики. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом проявленных недостатков в подготовке. Повышенные требования к профилактике травматизма в подготовке и соревновательной деятельности женщин-самбисток.

Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

## **Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

### **Тема 50. МЕТОДЫ И ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Предмет исследования в спортивной борьбе (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.).

Характеристика методов, наиболее используемых в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабилография, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по спортивной борьбе (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т.д.). Общие сведения об Интернет-технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

### **Тема 51. ОРГАНИЗАЦИЯ И НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В САМБО**

Виды научных работ, состояние научных исследований в самбо, основы работы с литературой.

Проблемы и перспективы развития научных исследований по самбо.

Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по самбо.

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в самбо. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по самбо. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Планирование и организация исследования в самбо: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

## **Тема 52. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В САМБО**

Методы исследования отдельных компонентов подготовки спортсменов– самбистов. Методы исследования применяемые в самбо: инструментальные методы (полидинамометрии, динамометрии и др.); педагогические методы (анкетный опрос, тестирование, педагогические наблюдения и т.д.); медико-биологические методы (электрокардиография, биохимические анализы и др.).

Технология обоснования математико-статистических результатов научно-исследовательских и научно-методической работ. Измерительные шкалы (наименования, порядка, интервалов и отношений). Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями. Аппаратура для проведения исследований по самбо. Особенности использования методов полидинамометрии, динамометрии, полихронодинамометрии, электрокардиографии, электромиографии при проведении исследований по самбо. Научная аппаратура, электронные приборы. Их устройство и технические характеристики.

Устройства для оценки различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности, пространственно–временных параметров движения, для медико-биологических антропометрических исследований, для оценки тренированности, для моделирования и тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры.

Устройство и содержание научной аппаратуры. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по самбо. Их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.

### **Тема 53. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся по видам спортивной борьбы. Актуальные направления исследований по самбо. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний борцов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической подготовки борцов. Интенсификация соревновательной деятельности борцов. Анализ выступлений борцов республики на официальных международных спортивных соревнованиях по видам спортивной борьбы.

Ознакомление с технологией исследовательской работы. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы.

Использование технических средств для сбора научной информации.

Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

### **Тема 54. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ**

Утверждение тем курсовых проектов. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций подготовки спортсменов и научных концепций.

Требования к содержанию курсовых работ. Планирование работы. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования. Методика выполнения курсовых работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследования, проведение экспериментов. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Обработка измерений и наблюдений, составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка сообщения по теме курсовой работы. Требования к оформлению курсовых работ. Составление тезисов доклада и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Подготовка слайдов, видеофильмов, плакатов и т.д. Оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группы, протоколов исследуемых показателей тестирования.

## **Тема 55. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий самбо. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании оборудованием зала. Способы укладки ковров и крепления покрывала ковра. Спортивная форма самбиста. Требования к качеству изготовления. Требования правил спортивных соревнований к форме борца. Особенности покроя. Ширина рукава, длина куртки. Материал изготовления.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по самбо. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий самбо и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 56. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МЕСТ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО**

Требования к спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые международной федерацией самбо (ФИАС). Инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по самбо. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцветивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрывала ковров), помост (при возможности оборудования), столы и стулья для главной судейской коллегии, руководителей ковров и судей

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

## **Тема 57. ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО САМБО**

Смета расходов на проведение спортивных соревнований или сборов. Формы и содержание смет, технология составления и утверждения. Юридические обоснования финансовых затрат на аренду спортивных помещений, расходов на наградную атрибутику, оплату за работу членов судейской комиссии, обслуживающего и медицинского персонала. Статьи расходов на проведение централизованных учебно-тренировочных сборов. Целевое назначение и продолжительность сборов. Количественный состав участников, тренеров, медицинского персонала. Условия оплаты за размещение и питание участников сбора. Расходы на фармакологию и витаминизацию участников сбора и медпрепараты. Финансовые расходы за аренду спортивных сооружений и инвентаря.

## **Раздел X. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 56. НОРМАТИВНО- ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической

культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

## **Тема 57. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

## **Тема 58. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО- МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ И СЕМЕСТРАМ ОБУЧЕНИЯ

Курс	Семестр	Разделы	Темы	Часы				
				ВСЕГО	Лекции	Практич. Занятия	Семинарские занятия.	Упр. Самост. Работа
I	1-2	1	1-7	38	10	16	8	4
		2	8-12	84	10	58	10	6
		3	13-14	32	4	24	4	
		<b>всего</b>			<b>154</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>22</b>
II	3-4	1	5-6	12	4	4	4	
		3	15-20	68	12	44	12	
		4	21-25	68	8	54	6	
		<b>всего</b>			<b>158</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>22</b>
III	5-6	3	18,20	20		16		4
		5	27-30	82	10	56	6	10
		6	31-37	144	14	110	10	10
		<b>всего</b>			<b>246</b>	<b>24</b>	<b>182</b>	<b>16</b>
IV	7-8	6	32-33	28		24		4
		7	38-40 42-44	94	10	74	4	6
		8	45-49	100	10	74	10	6
		9	50-55,57	96	12	74	6	4
		<b>всего</b>			<b>318</b>	<b>32</b>	<b>246</b>	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>876</b>	<b>110</b>	<b>632</b>	<b>80</b>	<b>54</b>