

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
27 февраля 2025 г.  
Регистрационный № 41 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по самбо)»

Минск 2025

УДК 796.814(073)

ББК 75.715я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**В.Н. Мацкевич**, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Д.Н. Белявский**, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Р.В. Селявко**, доцент кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.12.2025 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16. 01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>10</b>
<b>Раздел I. Введение в специальность .....</b>	<b>10</b>
Тема 1. Характеристика спортивной борьбы.	
История и направления развития самбо .....	10
Тема 2. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы.	
Особенности классификации и терминологии самбо .....	10
Тема 3. Содержание профессионально-педагогической	
деятельности тренера по самбо.....	11
Тема 4. Система спортивного отбора в самбо .....	11
Тема 5. Основы соревновательной деятельности самбистов .....	12
Тема 6. Правила спортивных соревнований по самбо .....	12
Тема 7. Меры обеспечения безопасности	
спортивной подготовки самбистов.....	12
<b>Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки самбистов .....</b>	<b>13</b>
Тема 8. Технические действия самбо .....	13
Тема 9. Разделы и содержание тактики самбо .....	14
Тема 10. Формы и средства физической подготовки в самбо .....	14
Тема 11. Основы психологической подготовки самбистов .....	15
Тема 12. Содержание и формы интеллектуальной подготовки самбистов .....	16
<b>Раздел III. Методика обучения .....</b>	<b>16</b>
Тема 13. Задачи, средства и методы обучения	
техническим действиям самбо .....	16
Тема 14. Принципы обучения и формы реализации	
в учебно-тренировочном процессе по самбо.....	17
Тема 15. Профилактика травматизма в самбо. Обучение способам	
страховки и приемам самостраховки .....	17
Тема 16. Структура и содержание специализированных	
форм разминки борца.....	18
Тема 17. Применение специально-подготовительных упражнений	
в процессе обучения техническим действиям самбо.....	18
Тема 18. Организационные формы и способы распределения технических	
действий для обучения и совершенствования в самбо .....	19
Тема 19. Вариативность технических действий самбо в стойке и партере .....	20
Тема 20. Методика начального обучения в самбо и особенности	
спортивных занятий с детьми разного возраста и пола .....	21
<b>Раздел IV. Методика преподавания и организации</b>	
<b>учебно-тренировочного процесса по самбо .....</b>	<b>21</b>
Тема 21. Структура и содержание спортивных занятий по самбо.	
Организация и проведение спортивных занятий	
разных структурных форм.....	21

Тема 22. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий самбо .....	22
Тема 23. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей самбистов.....	23
Тема 24. Внеурочныe формы занятий и нетрадиционные средства спортивной подготовки в самбо.....	24
<b>Раздел V. Система спортивной тренировки по самбо .....</b>	<b>24</b>
Тема 25. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо .....	24
Тема 26. Управление тренировочным процессом самбистов .....	25
Тема 27. Управление соревновательной деятельностью самбистов .....	26
Тема 28. Формирование календаря сборов и спортивных соревнований по самбо.....	27
Тема 29. Формы комплексного контроля процесса спортивной подготовки самбистов .....	28
<b>Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в самбо .....</b>	<b>28</b>
Тема 30. Технология формирования и совершенствования технико-тактического комплекса самбиста .....	28
Тема 31. Методика комплексного повышения уровня специальной подготовленности борцов .....	29
Тема 32. Формы и содержание технико-тактических схем ведения схваток .....	30
Тема 33. Весовой режим борца и восстановительные средства .....	30
Тема 34. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности .....	31
Тема 35. Составление и реализация планирующей документации в самбо .....	31
Тема 36. Медико-биологические факторы спортивного мастерства. Антидопинговая политика в современном спорте.....	32
<b>Раздел VII. Организация работы по самбо в системе специализированных учебно- спортивных учреждений .....</b>	<b>33</b>
Тема 37. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки самбистов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.....	33
Тема 38. Организационно-методические особенности спортивной подготовки самбистов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.....	34
Тема 39. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по самбо .....	35
Тема 40. Организация подготовки судей по самбо .....	35
<b>Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой борцов высшей квалификации.....</b>	<b>36</b>
Тема 41. Планирование и моделирование спортивной подготовки самбистов на этапе наивысших спортивных достижений .....	36
Тема 42. Прогнозирование спортивных результатов в самбо .....	37

Тема 43. Интенсификация спортивной подготовки борцов высшей квалификации.....	37
Тема 44. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации .....	38
Тема 45. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью женщин в самбо .....	38
<b>Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки самбистов.....</b>	<b>39</b>
Тема 46. Методы и тематика исследований в спортивной борьбе.....	39
Тема 47. Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки самбистов.....	39
Тема 48. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по самбо .....	40
Тема 49. Финансиование спортивных мероприятий и централизованной спортивной подготовки по самбо .....	40
<b>Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....</b>	<b>41</b>
Тема 50. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	41
Тема 51. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.....	42
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>43</b>
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по самбо)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	43
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по самбо)» .....	47

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по самбо)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319 образовательным стандартом высшего образования, первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин, определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в самбо;
- оценка знаний истории, теории и методики видов спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике самбо;
- оценка подготовленности выпускника к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям самбо;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности по самбо;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс по самбо;
- оценка умений пользования современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки борцов;
- оценка знаний антидопинговой политики в современном спорте.

Студент должен:

**знатъ:**

- историю, современное состояние и тенденции развития самбо;
- общие основы теории спортивной борьбы;

- средства и методы обучения технике и тактике самбо;
- этапы, задачи, средства, методы технической и тактической подготовки в самбо;
- методику развития физических качеств самбистов;
- специфику психологической подготовки самбистов;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса по самбо;
- систему контроля и спортивного отбора, основы управления процессом многолетней подготовки самбистов;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления самбо;
- правила спортивных соревнований по самбо;
- профессиональные компетенции тренера по самбо;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса по самбо;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по самбо;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки самбистов;
- основы медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки самбистов;
- нормативные требования антидопинговой политики в современном спорте;
- материально-технические требования к организации процесса спортивной подготовки по самбо;
- условия финансового обеспечения подготовки самбистов;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития в самбо;
- обучать технике и тактике самбо;
- выполнять технические приемы и тактические действия самбо;
- анализировать технику самбо;
- применять средства и методы обучения спортивным упражнениям в самбо;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий по самбо;
- управлять системой спортивной подготовки спортсменов, планировать тренировочный и соревновательный процессы, контролировать и нормировать физические нагрузки в самбо;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия по самбо;

- обеспечивать безопасность жизнедеятельности спортсменов;
  - осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
  - организовывать и судить спортивные соревнования по самбо;
  - готовить судей по самбо;
  - реализовывать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности по самбо;
  - дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку в самбо;
  - регулировать психические состояния спортсменов;
  - планировать, осуществлять, контролировать и корректировать спортивную подготовку самбистов разной квалификации;
  - организовывать и проводить спортивный отбор в самбо;
  - контролировать и анализировать соревновательную деятельность самбистов;
  - использовать внутреннировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки самбистов;
  - организовывать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение процесса спортивной подготовки по самбо;
  - выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм в самбо;
  - контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
  - разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
  - принимать управленческие решения;
  - воспитывать у самбистов патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;
- владеТЬ:**
- понятийным аппаратом самбо;
  - методами страховки и оказания помощи в самбо;
  - методикой технической и тактической подготовки в самбо;
  - методиками направленного развития двигательных способностей самбистов;
  - педагогическими методами психического регулирования состояния спортсменов;
  - методикой спортивного отбора в самбо;
  - методиками планирования учебно-тренировочного процесса по самбо;
  - методикой и навыками судейства соревнований по самбо;
  - методами контроля в самбо;
  - методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности самбистов.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по самбо)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Введение в специальность.

Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки самбистов.

Раздел III. Методика обучения.

Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по самбо.

Раздел V. Система спортивной тренировки по самбо.

Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в самбо.

Раздел VII. Организация работы по самбо в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.

Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой борцов высшей квалификации.

Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки самбистов.

Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», что поможет студентам сориентироваться (в процессе подготовки к сдаче государственного экзамена), к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

#### **Тема 1. Характеристика спортивной борьбы. История и направления развития самбо**

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба как естественное средство физической деятельности человека и как одно из древнейших и популярных народных развлечений. Возникновение и развитие национальных видов спортивной борьбы. История развития восточных единоборств. Классификация национальных видов спортивной борьбы народов мира. Значение национальных видов спортивной борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Роль искусства спортивной борьбы в воспитании и подготовке защитников отечества. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль спортивной борьбы в подготовке молодежи.

Формирование системы самбо. Становление и развитие самбо в СССР. Выход самбо на международную арену. Основные этапы в развитии самбо. Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Сведения о развитии самбо в мире. Характеристика деятельности Международной федерации самбо (FIAS). Вопросы организации деятельности международных общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с FIAS. Актуальные проблемы пропаганды и развития самбо в Республике Беларусь.

#### **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. 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. Классы, подклассы, группы и подгруппы технических действий. 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. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические). Требования к построению и 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 избранном виде спорта (самбо). Тренер как педагог и воспитатель.

Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование. Личностные качества тренера: идеально-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.

Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера по самбо.

### **Тема 4. Система спортивного отбора в самбо**

Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки самбистов. Понятие об одаренности и способностях. Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при спортивном отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки. Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к спортивным занятиям самбо. Определение координационных способностей детей по качеству выполнения акробатических упражнений. Оценка волевых качеств по поведению в игровой ситуации: проявление настойчивости, решительности, смелости, выдержки.

Критерии спортивного отбора по состоянию здоровья, возрастным различиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, слабо поддающихся изменениям в процессе многолетней тренировки. Средства и методы спортивного отбора (общие, инструментальные, специальные). Уточнение понятий системы спортивного отбора: отбор, одаренность, физические способности, прогноз, естественность спортивного отбора, административные и педагогические критерии оценок показателей.

## **Тема 5. Основы соревновательной деятельности самбистов**

Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь. Классификация спортивных соревнований. Градация спортивных соревнований. Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Возрастной ценз участников спортивных соревнований.

Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь и ее роль в мотивации спортсменов к повышению спортивных результатов для получения спортивных разрядов и званий. Требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь по самбо для присвоения спортивных разрядов и званий.

## **Тема 6. Правила спортивных соревнований по самбо**

Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Весовые категории. Права и обязанности участников. Костюм участника. Характер и способы проведения спортивных соревнований. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по самбо. Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Количество схваток. Содержание борьбы, положения борцов и разрешенные действия: броски, болевые приемы, удержания. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.

Содержание работы всех членов судейской коллегии. Терминология и жесты судей, судейство схватки в различных должностях, судейская этика. Жестикуляция и действия арбитра. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя.

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

Обязанности секретаря. Составление порядка пар по различным способам проведения спортивных соревнований. Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Форма и содержание отчета главного судьи.

## **Тема 7. Меры обеспечения безопасности спортивной подготовки самбистов**

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. Доступность выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приемы самостраховки и способы страховки партнера. Правила безопасного выполнения технических действий. Формы поддержки, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Предотвращение применения запрещенных приемов. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах.

## **РАЗДЕЛ II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

### **Тема 8. Технические действия самбо**

Определение понятий: «техника самбо», «техническое действие», «технико-тактическое действие», «прием», «защита», «контрприем». Технический арсенал самбо: приемы нападения (атаки) и ответные действия (защиты и контрприемы) в стойке и партере (борьбе лежа).

Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа, центр тяжести борца, и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы. Определение понятий: проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит; угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит; момент устойчивости и момент опрокидывания; коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов 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 приемов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения.

Определение понятий: «бросок», «сваливание», «перевод»; «стойка» (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая); «дистанция» (далняя, ближняя, вплотную); «партер», «мост», «лежа», «опережение», «наклон», «поворот», «подворот», «прогиб», «вращение», «сед», «сбивание», «скручивание», «осаживание», «нырок», «переворот», «высад», «забегание», «переход», «накат», «разгибание», «ключ», «захват» (скрестный, разноименный, одноименный,

обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу), «подножка», «зацеп», «обвив», «подсечка», «подхват», «отхват», «подсад», «подбив».

Техника нападения и защиты в стойке. Терминология бросков в самбо.

Биомеханическое обоснование структуры бросков:

- броски преграждающего действия (подножки);
- броски подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- броски преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- броски преграждающе-вращающего действия (подсады);
- броски преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
  - броски поднимающее-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи – «мельница»);
  - броски подбивающее-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
  - броски перемещающее-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы, в падении с зацепами голенью или стопой).

Техника нападения и защиты в партере (лежа). Способы удержаний (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и болевые приемы на ноги и руки (рычагом, узлом, ущемлением). Способы переворачиваний (рычагом, скручиванием, вращением, забеганием, седом, перекатом, переходом). Защиты и способы уходов с удержаний и болевых приемов.

### **Тема 9. Разделы и содержание тактики самбо**

Определение понятий: «тактика» и «стратегия борьбы». Взаимосвязь стратегии и тактики. Содержание разделов тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Основные тактические приемы: угроза, вызов, двойной обман. Способы выведения из равновесия как технико-тактические действия. Тактика ведения схватки. Группы тактических действий, способствующие эффективному ведению схваток: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схваток: атакующая, оборонительная, контратакующая.

Тактика участия в спортивных соревнованиях. Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях. Способы разведки. Предварительная и оперативная разведка.

### **Тема 10. Формы и средства физической подготовки в самбо**

Цель физической подготовки в самбо. Задачи и средства общей физической подготовки.

Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Абсолютная и относительная сила. Режимы мышечной работы. Методы развития силы. Специальная и общая

сила борца. Определение понятия «взрывная сила». Основы взаимосвязи внутренних и внешних сил. Методика развития быстроты двигательной деятельности самбиста. Определение понятия «оперативное мышление борца». Определение понятия «выносливость». Характеристика и способы измерения выносливости (общей и специальной). Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей самбиста. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности развития 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. Определение понятий: «кондиционные способности» и «координационные способности». Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности самбистов.

### **Тема 11. Основы психологической подготовки самбистов**

Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: «воля и волевые качества», «мораль и 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. Нормы поведения борца на спортивных соревнованиях, на тренировке, в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах, в официальных учреждениях и т. д. Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца.

## **Тема 12. Содержание и формы интеллектуальной подготовки самбистов**

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 ее реализации. Патриотизм как основа идейного воспитания спортсмена. Общественная активность как индикатор эффективности нравственного воспитания. Понятие о человеческом достоинстве. Порядочность, честность, способность оказать помощь, отзывчивость, обязательность в выполнении своих обещаний.

Средства и методы развития свойств личности:

- трудолюбия, чувства коллективизма, дисциплинированности, патриотизма и интернационализма, точности (обязательности), скромности, навыков поведения в быту и на спортивных соревнованиях;
- интуиции, эрудиции, интеллекта борца.

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: «знание», «умение», «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. Способы распределения технических действий в процессе обучения. Содержание процесса обучения. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля качества освоения приемов. Способы предупреждения и исправления ошибок. Формирование двигательного навыка в процессе разучивания. Формы и методы определения степени совершенства двигательных навыков борца (достаточность и надежность навыка).

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные). Методы контроля знаний. Методы программируемого обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажеры). Спортивные соревнования как основной метод контроля степени подготовленности.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям с учетом возрастных и половых отличий.

## **Тема 14. Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по самбо**

Дидактические принципы, реализуемые при обучении самбо. Смыслоное 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», «принцип», «знание», «умение», «навык», «задачи обучения», «средства обучения», «метод», «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 в самбо. Обучение способам страховки и приемам самостраховки**

Краткая характеристика специфических травм самбиста. 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 спортивных схваток. Выполнение требований к содержанию и гигиене ковра. Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании приемов, выполнении сложно-координационных упражнений. Приемы самостраховки и правил страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Особенности падений. Методические формы освоения способов падений. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полета, скорости перемещения в пространстве.

Варианты усложнения выполнения приемов самостраховки (индивидуально и с партнером) с изменением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полета и быстроты выполнения.

Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Развитие мышечных групп и суставно-связочного аппарата упражнениями с

отягощениями и спарринг-搭档ом. 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Содержание, подбор, последовательность, методика применения и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения в разминке борца. Специализированные игры-единоборства. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-搭档а или тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы специализированных заданий.

### **Тема 17. Применение 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 ковру. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по ковру: для взаиморасположения с соперником. 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 захватов 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. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам. Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером, 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). Статические позы при завершении первой фазы броска (вход). 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-搭档ру).

Приемы самостраховки (варианты всевозможных падений на спину, на бок, на грудь с частичным и полным вращением). Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полета, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки.

### **Тема 18. Организационные формы и способы распределения технических действий для обучения и совершенствования в самбо**

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.

Учет сложности технических действий по структуре и приложению физических усилий при выполнении. Решение задач качественного освоения объемного арсенала атакующих технических действий в стойке применением разных форм распределения изучаемых приемов.

Линейный способ распределения технических действий в процессе обучения и совершенствования. Достоинства и недостатки.

Концентрический способ последовательности обучения техническим приемам в стойке. Использование в начальном периоде обучения широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке для развития специальной ловкости.

Кустовой способ освоения технических действий. Распределение изучаемых бросков разных классификационных групп по направленности (назад, вперед) и сторонам (вправо, влево) с использованием определенного захвата, как основы комбинационной борьбы.

Последовательность обучения приемам борьбы лежа: против лежащего на спине, против стоящего на четвереньках, против лежащего на животе, лежа на спине. Особенности захватов, подготовительных действий.

Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям. Распределение приемов нападения и защиты

по положению соперника и расположению к нему. Способы уходов с удержаний и болевых приемов из разного взаиморасположения борцов.

### **Тема 19. Вариативность технических действий самбо в стойке и партере**

Стандартные способы выполнения бросков разных классификационных групп: подножки, подсечки, подсады, подбивы («ножницы»), подхваты (отхваты), подсады (голеню, стопой, голеню и бедром, упором стопой в живот), зацепы (голеню, стопой, голеню и стопой – «обвив»), вращением, перевороты (боковой, передний), броски через плечи («мельница»), броски через грудь (прогибом), броски через спину (бедро, плечо), броски захватом ног (ноги), броски выведением из равновесия (назад, вперед).

Биомеханическое обоснование структуры и особенности динамики выполнения бросков:

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

Разновидности захватов. Способы их осуществления и применения. Взаиморасположение самбистов и особенности динамики и направленности действий при выполнении приемов.

Варианты переворачиваний в партере с применением захватов частей туловища, за руки, за ноги, за одежду в различных положениях атакуемого борца (на четвереньках, на животе). 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 болевых приемов на ноги: рычаг колена, узел тазобедренного сустава, ущемление икроножной мышцы, ущемление ахиллова сухожилия в разном взаиморасположении с атакуемым борцом.

## **Тема 20. Методика начального обучения в самбо и особенности спортивных занятий с детьми разного возраста и пола**

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 9–12 лет. Методические приемы организации занятий с детьми. Распределение заданий. Организационные формы. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения. Имитационные действия. Методика 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 легкого к трудному»; «от известного к неизвестному»; «от простого к сложному»; «от частного к целому».

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 моррофункциональных отличий детей.

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

### **Тема 21. Структура и содержание спортивных занятий по самбо. Организация и проведение спортивных занятий разных структурных форм**

Структура спортивных занятий. Зависимость содержания и организационной формы спортивных занятий от педагогических задач и уровня подготовленности занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий

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

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

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. 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.

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 спортивных занятий. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

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

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.

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. Конспект занятия, его форма и содержание.

## **Тема 22. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий самбо**

Спортивные схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства самбистов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование схваток разных форм и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий. Обоснование целесообразности применения схваток, их продолжительности, содержания, интенсивности, количества в учебно-тренировочном занятии, тренировочном дне. Определение суммарной физической нагрузки с применением схваток разной формы и интенсивности. Технико-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, освоению защитных и контратакующих действий.

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.

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**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения координационно-кондиционных способностей самбистов. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической). Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в самбо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы.

Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировки. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки самбиста при развитии отдельных физических качеств. Особенности развития физических качеств самбистов разного возраста и пола. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности самбистов. Определение параметров физической подготовленности самбистов. Определение физической подготовленности самбистов педагогическими наблюдениями за схваткой (визуально). Определение физической подготовленности по результатам стенографической записи хода схватки.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности, или в целенаправленных на физическую подготовку отдельных занятиях. Применение физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Роль специально-подготовительных упражнений координационной направленности. Упражнения в парах как средство кондиционно-координационной подготовки самбистов. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Имитационные упражнения как средство

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

### **Тема 24. Внеурочные формы занятий и нетрадиционные средства спортивной подготовки в самбо**

Организация внеурочных спортивных 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 спортивной 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 25. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо**

Основная цель спортивной тренировки: формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов. Задачи спортивной 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 спортивной 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 26. Управление тренировочным процессом самбистов**

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

Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения ТТД 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 (годичное). Оперативное планирование (к спортивному соревнованию).

Цель и задачи 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 спортивной 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 спортивной подготовки самбистов. Тренированность и перетренированность в самбо. Методы их определения. «Спортивная форма» самбиста.

### **Тема 27. Управление соревновательной деятельностью самбистов**

**Календарь спортивных соревнований.** Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки спортсменов.

**Составление планов спортивной 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. Критерии комплектования состава участников и планирование результатов.

**Периодичность и системность** составления календаря спортивных соревнований в республике 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. 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. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы и формы устранения отрицательных психических эмоций самбистов в условиях соревновательной деятельности. Обеспечение устойчивости психических состояний самбистов к стрессовым ситуациям соревновательных поединков.

### **Тема 28. 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 соревнованиях.

Основы формирования системы централизованной спортивной 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 самбистов. 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 спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования.

### **Тема 29. Формы комплексного контроля процесса спортивной подготовки самбистов**

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, с использованием шкалы интенсивности. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. 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 30. 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 самбиста. 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 уровне подготовленности самбистов. 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 31. 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 спортивной 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 32. Формы и содержание технико-тактических схем ведения схваток**

Технология составления технико-тактических схем ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в данной 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 33. 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 энерготраты 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 (форсированный) способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Фармакологические средства и технологии их применения в системе спортивной подготовки самбистов.

### **Тема 34. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности**

Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена («стартовая лихорадка», «мобилизационная готовность», «капатия»). 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 35. Составление и реализация планирующей документации в самбо**

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 спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Требования к составлению планов многолетней спортивной подготовки. Формы и содержание планов подготовки к спортивным 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 спортивной подготовки при составлении планирующей документации, а также используемых средств.

Сбор исходных данных для составления перспективных планов спортивной 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 спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира.

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 36. Медико-биологические факторы спортивного мастерства. Антидопинговая политика в современном спорте**

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, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степени утомления, 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. Биологический паспорт спортсмена. Процедура допинг контроля. Права и обязанности спортсменов. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил.

Антидопинговая политика в современном спорте. Международная правовая система противодействию применения запрещенных стимулирующих средств. Национальная система профилактики и предотвращения применения допинга в системе подготовки спортсменов. Ответственность за применения допинга в законодательстве Республики Беларусь. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики.

Особенности реализации антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами. Информационно-разъяснительная деятельность и роль различных средств массовой информации в борьбе со злоупотреблениями наркотическими и запрещенными стимулирующими средствами.

## **РАЗДЕЛ VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО САМБО В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО- СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

### **Тема 37. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки самбистов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений**

Современные тенденции построения многолетней спортивной подготовки борцов. Проблемы многолетней спортивной подготовки. Структура многолетней подготовки. Задачи многолетней спортивной подготовки. Резервы повышения эффективности спортивной подготовки борцов. Требования к планированию многолетней спортивной подготовки. Понятия: «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Технологии формирования циклических блоков по содержанию и решаемым задачам. Этапы подготовки. Периоды спортивной подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню спортивной 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 спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

## **Тема 38. Организационно-методические особенности спортивной подготовки самбистов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений**

Цели, задачи многолетней спортивной подготовки в системе специализированных учебно-спортивных учреждений. Планирование работы. Программа, как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план спортивной подготовки по возрастным различиям и спортивным показателям. Соотношение средств спортивной подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся спортивной 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 спортивной подготовки борцов в школах высшего спортивного мастерства, республиканском центре олимпийской подготовки по видам единоборств. Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным различиям. Прогрессивно-перспективное планирование спортивной подготовки спортсменов, моделирование спортивной подготовки с составлением «модели чемпиона», моделирования индивидуальной спортивной подготовки с учетом особенностей борца. Планирование спортивной 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.

Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров.

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов. Перспективное планирование спортивной подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов.

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. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения.

## **Тема 39. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по самбо**

Система спортивного отбора в сборные команды городов, областей, республики. Меры обеспечения объективного и эффективного спортивного отбора. Особенности спортивного отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов спортивной подготовки от уровня 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 спортивной подготовки сборных команд.

Система спортивного отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора: естественность, равные возможности, объективность оценки. Значение педагогических и административных мер в системе спортивного отбора. Этапы спортивного отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии спортивного 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 спортивной подготовки членов национальных команд разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной спортивной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Формы и содержание планов спортивной 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 спортивной 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 спортивной 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 40. 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 приемов. Овладение 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. Жестикуляция и действия арбитра. Определение и представление победителя.

Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьевки.

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.

## **РАЗДЕЛ VIII. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 41. Планирование и моделирование спортивной подготовки самбистов 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 морфологическими особенностями. Модельные характеристики. Обобщенные, 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 годичного плана подготовки членов команды. Периоды тренировки. Продолжительность периодов спортивной 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 42. Прогнозирование спортивных результатов в самбо**

Понятие «прогнозные результаты». 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 спортивной 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 спортивной подготовки самбистов.

Комплексная программа перспективной спортивной 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 43. Интенсификация спортивной 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 44. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации**

Система спортивных соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование спортивной 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 спортивной подготовки борцов. Проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации спортивной подготовки борцов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов спортивной 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 спортивной подготовки.

Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана спортивной 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 45. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью женщин в самбо**

Развитие женской борьбы в мире и Республике Беларусь. Влияние нагрузок на женский организм. Традиционные средства специальной спортивной подготовки женщин, занимающихся самбо. Формирование спортивно-важных психических свойств спортсменок. 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 высокой квалификации в самбо. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом выявленных недостатков в спортивной 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 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

### **Тема 46. Методы и тематика исследований в 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: электромиография, динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, 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 47. Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки самбистов**

Методика использования размеров и конструктивных особенностей спортивных 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 покрытого 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 48. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по самбо**

Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые FIAS. Спортивное оборудование и инвентарь для 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 расцвечивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрытого ковра), 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 49. Финансирование спортивных мероприятий и централизованной спортивной 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 работы членов судейской коллегии, 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 размещения и питания участников сбора. Расходы на фармакологию и витаминизацию участников сбора, медпрепараты. Финансовые расходы на аренду спортивных сооружений и инвентаря.

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

### **Тема 50. 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 51. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря**

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

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по самбо)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
I	1	Исторические сведения о самбо. Основные направления развития самбо
I	1	Развитие самбо в Республике Беларусь
I	1	Характеристика самбо как системы физического и нравственного воспитания
I	2	Особенности классификации и терминологии самбо
I, V	5, 28	Международный календарный план спортивных соревнований по самбо
I	3	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по самбо
I, III	7, 15	Методы и формы обеспечения безопасности на занятиях по самбо
I	6	Судейство спортивных соревнований по самбо: содержание борьбы, оценка технических действий
I, VII	6, 40	Состав и содержание работы судейской коллегии по самбо
I, VII	6, 40	Организация подготовки судей по самбо
I, VII	4, 39	Система спортивного отбора в самбо
II	9	Тактические приемы подготовки и проведения технических действий самбо
II	8	Характеристика и особенности применения захватов в самбо
II	8	Способы выведения из равновесия при подготовке технических действий самбо
II	9	Применение тактики маскировки в соревновательной деятельности самбиста
II	9	Манеры ведения спортивных схваток по самбо
II	9	Применение тактики подавления в схватках по самбо
II	9	Содержание тактики участия в спортивных соревнованиях по самбо
II	10	Методика и формы физической подготовки самбистов
II	10	Методы и средства развития силы борца-самбиста
II	10	Определение понятия «выносливость». Методы и средства развития выносливости в спортивной подготовке самбистов

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
II	10	Задачи, средства и методика развития быстроты в системе спортивной подготовки самбистов
II	10	Методы и средства развития ловкости борца-самбиста
II, VI	11, 34	Задачи, средства и методы психологической подготовки самбистов
II	12	Содержание и формы интеллектуальной подготовки борцов-самбистов
III	16	Характеристика организационных форм разминки в учебно-тренировочных занятиях по самбо
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подбивающе-вращающего действия прогибом (через грудь). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования подбивающе-вращающего действия подворотом (через бедро, через плечо, через спину). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поднимающе-вращающего действия наклоном (захватом ног или ноги). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поднимающе-вращающего действия поворотом через плечи («мельница»)
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающего действия (подножки). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсекающего действия (способы подсечек). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающе-перемещающего действия (подсады). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающе-подбивающего действия (зацепы). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением (захватом руки под плечо). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подбивающего действия (подхваты). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Особенности выполнения болевых приемов ущемлением

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
II, III	8, 19	Особенности выполнения болевых приемов рычагом
II, III	8, 19	Особенности выполнения болевых приемов узлом
II	8	Определение понятия «болевой прием» и способы его применения в самбо
III	13, 20	Формы и методы обучения в самбо
III	14	Принципы обучения и формы их реализации в учебно-тренировочном процессе самбистов
III	17	Методика применения специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений в спортивной подготовке самбистов
III	18	Характеристика концентрического способа освоения бросков
III	18	Характеристика линейного способа освоения бросков в самбо
III	18	Характеристика кустового способа освоения бросков в самбо
III	19	Особенности применения односторонних комбинаций бросков
III	19	Особенности применения однонаправленных-разносторонних комбинаций бросков
III	19	Особенности применения разнонаправленных-односторонних комбинаций бросков
III	18	Особенности применения разнонаправленных-разносторонних комбинаций бросков
III	19	Техника борьбы лежа. Способы выполнения переворачиваний
III	19	Техника борьбы лежа. Определение понятия и способы выполнения удержаний
IV	21, 24	Структура и содержание тренировочных занятий по самбо
IV	23	Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей самбистов
IV	22, 23	Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства самбистов
IV	24	Внеурочные формы занятий и нетрадиционные средства спортивной подготовки в самбо
IV	22	Характеристика разных форм защиты при борьбе в стойке и партере (лежка)
V	29	Формы комплексного контроля процесса спортивной подготовки самбистов

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
V	25	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо
VI	33	Весовой режим борца и восстановительные средства
V	27	Управление соревновательной деятельностью самбистов
VI	31	Формы и средства развития специальной подготовленности борцов в тренировочном процессе по самбо
VI	30	Технология формирования индивидуальных технико-тактических комплексов самбистов
VI, VII	35, 37	Формы и содержание документов планирования и учета тренировочной деятельности по самбо
VI	36	Обоснование антидопинговой политики в современном спорте. Виды нарушений антидопинговых правил
VII, IX	39, 49	Особенности формирования сборных команд и организации централизованной спортивной подготовки по самбо
VIII	41	Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности самбистов
I	6	Требования к оформлению мест спортивных соревнований по самбо
III, VIII	20, 45	Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью женщин в самбо
IX	46	Методы и тематика исследований по спортивной борьбе
X	50	Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей
X	51	Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**  
по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по самбо)»

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), в проблемных вопросах профессиональной деятельности, использовать научные знания других учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>9 (девять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), а также в проблемных вопросах профессиональной деятельности; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; умелое использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>7 (семь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; способность самостоятельно решать проблемные задачи в профессиональной деятельности; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>6 (шесть) баллов</b>	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>	
	1	2
<b>5 (пять) баллов</b>	Достаточные знания в объеме программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>4 (четыре) балла</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), профессиональной деятельности; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>3 (три) балла</b>	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (самбо), профессиональной деятельности; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию как в области избранного вида спорта (самбо), так и в виде профессиональной деятельности; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа	