

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 11 г. Кинеля
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вдохновение»

Принята на заседании
Малого педагогического совета
СП ДОД «Вдохновение»
от 30 мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждена:
Приказом № 304 от «31» Дмая 2023 г.
Директор ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Лозовская



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

**«КСК "Добрыня": РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ВЛАДЕНИЕ
КАЗАЧЬЕЙ ШАШКОЙ»**

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Маклов Никита Евгеньевич

г. Кинель 2023 г.

Оглавление

1. Введение	3 стр.
2. Пояснительная записка	3 стр.
3. Учебно-тематический план	8 стр.
4. Содержание изучаемого курса программы	9 стр.
5. Методическое обеспечение	12 стр.
6. Список литературы	15 стр.
7. Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

В основе деятельности клуба лежат славянские народные традиции, принципы боевого братства и глубокое понимание законов природы, по которым жили наши предки. Изучая славянские обычаи, научившись пользоваться оружием наших предков и постигая различные виды ремесел, мы таким способом ищем свое предназначение. Без знаний основ народной русской жизни нельзя воспитать патриота и гражданина России. Это делает данную программу актуальной в современных условиях.

В основу программы легли изученные педагогом программы и методики Полунина Сергея Михайловича - автора направления бесконтактного рукопашного боя СВАРГА; Лаврова Александра Леонидовича - живой легенды спецназа, создателя системы ШКВАЛ; Кузовкина Виталия Николаевича - родового казака, преподавателя школы Щетинина.

В русском рукопашном бое нет заученных приемов. Есть только естественные движения, которые постоянно используются в обычной жизни. Громадное разнообразие техник бойца строится всего лишь на нескольких, доведенных до совершенства действиях и базовых принципах. Отличительными чертами этого вида единоборств являются поражающая эффективность действий, исключительная рациональность в использовании ресурсов человека и вера в то, что в реальной схватке побеждает не тот, кто сильнее мышцами и лучше подготовлен технически, а тот, кто в данной ситуации прав. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека - его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной, по **направленности физкультурно-спортивной**; составлена в соответствии с

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

- образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
 11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна. Педагогическая целесообразность.

Интегрированный курс КСК «Добрыня» объединяет физическую подготовку обучающихся (рукопашный бой, владение оружием, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов) и формирование духовно-нравственных основ молодой личности (духовно-просветительская деятельность, изучение истории славян, их обычаев, традиций, фольклора).

Актуальность данной программы состоит в воссоздании исторических традиций здорового образа жизни, подлинной народной культуры формирования и укрепления здоровья. Издавна на Руси существовали элементы всесторонней атлетической подготовки юношей, будущих защитников Родины. Упражнения с оружием, бег, прыжки, народные ритуализированные танцы и обрядовые «потехи» укрепляют здоровье юношей и девушек, служат прекрасным средством духовного развития личности.

Цель: Способствовать гармоничному духовному, физическому и психологическому развитию обучающихся на основе изучения славянской культуры; формировать патриотизм, национальное самосознание, активную гражданскую позицию детей и подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития; повышение уровня допризывной подготовки будущих защитников Отечества.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей, овладения русским рукопашным боем, формирование навыков самообороны.
2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности и т. п.
3. Воспитание подлинного патриотизма, гордости за Россию, свой народ; формирование интереса к народным корням;
4. Возрождение духовных и нравственных начал народной жизни, изучение традиций, обычаев славян;

Все вышеперечисленные задачи отражают современный социальный заказ к системе дополнительного образования и представляют большой интерес в связи с комплексностью педагогического подхода. Развитие личности ребенка через активацию ее способностей обеспечивает необходимую вариативность и креативность данной программы, создает благоприятные условия для индивидуального и социального роста обучающихся.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Возраст обучающихся.

Особенности приема детей в учебную группу.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 7 до 18 лет.

Зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, на основании заявления родителей.

Количество обучающихся в группе от 10 человек.

Содержание учебно-тренировочного материала для всех групп обучающихся одинаково, но в зависимости от возраста обучающихся используются различные методы проведения занятий: занятия могут быть построены в игровой форме, занятия с умеренной физической нагрузкой, для старшей возрастной категории обучающихся занятия идут в полном физическом объеме.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам.

Общий срок реализации программы: 3 года

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки- спортивно-оздоровительный этап.

Программой предусматривается следующая годовая нагрузка:

Первый год обучения - 126 часов.

Второй год обучения - 126 часов.

Третий год обучения - 126 часов.

Формы учебных занятий:

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Соревновательная практика
4. Воспитательная работа

Кроме названных выше существуют и **другие формы занятий:**

- клубный день (собираются все группы, приходят интересные люди, проводятся беседы, просмотр и обсуждение видеоматериалов и т.п.);
- мастер-классы, учебные семинары;
- показательные выступления.

Формы организации деятельности: по группам.

Режим занятий: 1 год - 3,5 часа в неделю

2 год- 3,5 часа в неделю

3 год - 3,5 часа в неделю

Продолжительность одного занятия 40 минут. Как правило, занятия объединены по 1,5 - 2 часа, перерыв между ними 10 минут.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты реализации программы

личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей своего организма, овладение навыками личной гигиены и закаливания
- развитие необходимых психических качеств: смелость, решительность и т. п.

метапредметные:

- принятие и сохранение поставленной цели и задач;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ориентирование в своей системе знаний и определение: какие дополнительные знания необходимо приобрести;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату.

предметные:

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности.
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя.

1-й год обучения:

- знакомство с традициями русского воинства;
- овладение приемами русского рукопашного боя;
- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;
- освоение приемов самозащиты;

2-й год обучения:

- изучение традиций русского воинства.
- основы спортивной тренировки - физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы.
- овладение приемами русского рукопашного боя;
- владение оружием (шашка)
- тактика спортивного единоборства - способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей соперника, разбор действий участников поединка.

3-й год обучения:

- изучение традиций русского воинства.
- основы спортивной тренировки - физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы.
- овладение приемами русского рукопашного боя;
- владение оружием (шашка)
- тактика спортивного единоборства - способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей соперника, разбор действий участников поединка.
- влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.

Способы определения результативности:

методы отслеживания результативности:

- контрольные занятия (зачетные);
- собеседование;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входная диагностика. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы подведения итогов:

продуктивные формы: соревнования, показательные выступления, сдача норм ГТО

документальные формы: протоколы входной, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Вводное занятие. ТБ	2	-	2	2	-	2	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	29	31	2	28	30	2	24	26
3	Специальные упражнения	2	41	43	2	28	30	2	28	30
4	Рукопашный бой. Тактика боя, спарринги	2	16	18	2	28	30	2	32	34
5	Обучение владению оружием (шашкой)	2	16	18	2	16	18	2	18	20
6	Подготовка к соревнованиям	2	10	12	2	12	14	2	10	12
7	Зачетные занятия	-	2	2	-	2	2	-	2	2
	ИТОГО	12	114	126	12	114	126	12	114	126

Содержание изучаемого курса программы

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения
I. Теоретические занятия		
1.	История развития русского рукопашного боя Основы гигиены и закаливания	2
2.	Методика самоподготовки. Тактика ведения боя.	2
3.	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	2
4.	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца	2
5.	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы)	2
6.	Тактика спортивного единоборства.	2
		12
Практические занятия 1 год обучения		
II. Общая физическая подготовка		29
1	Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	13
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	16
III. Специальные упражнения.		41
3	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	6
4	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	5
5	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты.	5
6	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	5
7	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.	5
8	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	5
9	Серии ударов, «бой с тенью»	5
10	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и	5

	заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы	
IV.	Рукопашный бой: тактика боя, спарринги	12
11	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.	12
V.	Обучение владению оружием (шашкой)	16
VI.	Подготовка к соревнованиям	10
VII.	Зачетные занятия	2
	ИТОГО 1 год обучения:	126 часов

Практические занятия 2 год обучения

II.	Общая физическая подготовка	28
1	Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения)	9
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	9
3	Упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Практика с тренером.	10
III.	Специальные упражнения	28
3	Самостраховка при падениях. Отработка приемов самостраховки.	4
4	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Тренировочный спарринг.	4
5	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг.	4
6	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Тренировочный спарринг.	4
7	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, крессовые, снизу. Тренировочный спарринг.	3
8	Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Тренировочный спарринг.	3
9	Серии ударов, «бой с тенью»	3
10	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний.	3

IV. Рукопашный бой	28
13 Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.	9
14 Тренировочный спарринг	10
15 Техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски),	9
V. Обучение владению шашкой.	16
VI. Подготовка к соревнованиям	12
VII. Зачетное занятие	2
ИТОГО практические занятия 2 г. о.	114
ИТОГО 2 год обучения	126 часов

Практические занятия 3 год обучения

II. Общая физическая подготовка	24
1 Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения)	8
2 Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	8
3 Упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Практика с тренером.	8
III. Специальные упражнения	28
4 Самостраховка при падениях. Отработка приемов самостраховки.	4
5 Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Тренировочный спарринг.	4
6 Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг.	4
7 Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Тренировочный спарринг.	4
8 Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. Тренировочный спарринг.	4
9 Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Тренировочный спарринг.	4
10 Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний.	4
IV. Рукопашный бой. Тактика боя, спарринги.	32
11 Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники,	12

	комбинации технических действий, спарринги по заданию.	
12	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	6
13	Техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски),	6
14	Серии ударов, «бой с тенью»	8
V.	Обучение владению шашкой	18
VI.	Подготовка к соревнованиям	10
VII.	Зачетное занятие	2
	ИТОГО практические занятия 3 г. о.	114 часов
	ИТОГО 3 год обучения	126 часов

Методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

1. игровой (спортивный);
2. макеты холодного оружия, гимнастические палки по количеству обучающихся;
3. форма одежды для занятий: армейский камуфляж или повседневная одежда х/б, спортивная обувь;
4. шашки облегченные по количеству обучающихся;

Общие указания к проведению занятий

1. Занятия проводятся в игровом (спортивном) зале (наличие борцовского ковра или татами не требуется). В процессе занятий могут использоваться макеты холодного оружия, гимнастические палки. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

2. Занятия проводятся в течение двух и более учебных учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техник русского рукопашного боя, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и

специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются упражнения на развитие силы и выносливости.

В основной части изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
- круговые тренировки

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП:

1 год обучения:

- бег-30, 60, 100м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса.

2 год обучения:

Тесты на ОФП:

Скорость: Бег 100 м- 15 сек. Сила, силовая выносливость:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) - 25 раз.
 Подтягивание на высокой перекладине - 8 раз. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка - 20 раз. Приседания на одной ноге «пистолетиком» - по 5 раз.
 Ловкость, координация: Акробатические упражнения: Подъем разгибом. Стойка на руках - 10 сек. Выполнение приемов русского рукопашного боя. Броски через плечо, прогибом, «мельница», подхваты, подсады, подбивы. Участие в соревнованиях по рукопашному бою.

3 год обучения:

Тесты на ОФП:

Скорость: Бег 100 м- 15 сек. Сила, силовая выносливость:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) - 30 раз.

Подтягивание на высокой перекладине - 8 раз. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка - 20-30 раз.

Выполнение приемов русского рукопашного боя: Бой с «тенью». Боковая подсечка. Броски через плечо, прогибом, «мельница», подхваты, подсады, подбивы. Результативность участия в соревнованиях.

**Карта достижений обучающихся (внешняя результативность)
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

(название ДОП)

№	ФИ обучающегося	Уровень	Название конкурсного мероприятия (фестиваля, выставки, соревнования)	Результат

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

- 25.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 26.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
- 27.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Протокол контрольных занятий
на 20__/20__ учебный год

Вид аттестации _____

Направление деятельности _____

Дополнительная общеобразовательная программа и срок ее реализации _____

ФИО педагога _____

Группа, уровень обучения _____

Форма контрольного занятия _____

Дата проведения _____

№	ФИ обучающегося	Уровень усвоения программного материала					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.							
2.							
	Итого:						

Итоги аттестации:

Всего аттестовано: _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации:

Теория:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Практика:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Перечень основных причин невыполнения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы: _____

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ:

переведено на следующий учебный год _____ чел.

оставлено для обучения по программе этого же года обучения _____ чел.

выпущено в связи с окончанием _____ чел.

Подпись педагога _____

**Протокол аттестации обучающихся
на 20___/20___ учебный год**

Название дополнительной общеобразовательной программы _____

ФИО педагога _____

Форма проведения аттестации _____

№ группы	Год обучения	К-во об-ся	Уровень усвоения программного материала					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Итого:								

Итоги аттестации:

Всего аттестовано: _____ об-ся

Из них по результатам аттестации:

Теория:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Практика:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ:

переведено на следующий учебный год _____ чел.

оставлено для обучения по программе этого же года обучения _____ чел.

выпущено в связи с окончанием _____ чел.

Подпись педагога _____