

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

Принята на заседании
Педагогического совета
Учреждения
от "27" мая 2024 г.
Протокол № 8

Утверждена:
Приказом № 441-ОД
от « 05 » августа 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
О.А. 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 2024 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 физкультурно-спортивной направленности и 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.

2. Воспитание подлинного патриотизма, гордости за Россию, свой народ; формирование интереса к народным корням;

3. 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

№ п/ п	Название модуля	Ознакомитель ный уровень (1 год обучения)			Базовый уровень (2 год обучения)			Продвинутый уровень (3 год обучения)		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общая физическая подготовка	4	28	32	4	28	30	4	24	26
2	Специальная физическая подготовка	2	42	44	2	28	30	2	28	32
3	Тактическая подготовка. Спарринг	2	16	18	2	28	30	2	32	34
4	Обучение владению оружием (шашкой)	2	16	18	2	16	16	2	18	20
5	Подготовка к соревнованиям. Зачетные занятия.	2	12	14	2	14	16	2	12	14
Итого:		12	114	126	12	114	126	12	114	126

1 год обучения

Модуль "Общая физическая подготовка"

№ п/ п	Название модуля	Ознакомительный уровень (1 год обучения)		
		теория	практика	всего
1	Общая физическая подготовка	4	28	31
2	Специальная физическая подготовка	2	41	43
3	Тактическая подготовка. Спарринг	2	16	18
4	Обучение владению оружием (шашкой)	2	16	18
5	Подготовка к соревнованиям. Зачетные занятия.	2	12	14
Итого:		12	114	126

Содержание программы

Модуль "Общая физическая подготовка"

Цель: формирование стойкого интереса к занятиям спортом

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию организма;

- воспитание и совершенствование физических качеств с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости;

№ п/ п	Название модуля	Ознакомительный уровень (1 год обучения)		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	История Развития рукопашного боя	2	-	2
3	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	-	6	6
4	Акробатические упражнения	-	7	7
5	Упражнения на развитие силы и реакции	-	8	8
6	Комплекс действий по освоению стоек	-	7	7
Итого:		4	28	32

Содержание модуля "Общая физическая подготовка"

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены и закаливания

2. История развития рукопашного боя

Теория

Рождение и развитие рукопашного боя. Сильнейшие команды России по рукопашному бою

3. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

Практика

Развитие силы, скорости, гибкости, выносливости

4. Акробатические упражнения

Практика

Кувьерки, перевороты, прыжки, сальто

5. Упражнения на развитие силы и реакции

Практика

6. Комплекс действий по освоению стоек

Практика

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

Модуль "Специальная физическая подготовка"

Цель: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, формирование позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий рукопашным боем

Задачи:

- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности;

№ п/ п	Название модуля	Ознакомительный уровень (1 год обучения)		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Самостраховка при падениях. Отработка приемов	-	6	6
3	Тренировочные, спортивные и боевые стойки	-	5	5
4	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты	-	5	5
5	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	-	5	5
6	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.	-	6	6
7	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	-	5	5
8	Серии ударов «бой с тенью»	-	5	5
9	Захваты, освобождения от захватов	-	5	5
Итого:		2	42	44

Содержание модуля "Специальная физическая подготовка"

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные, спортивные и боевые стойки

Теория

3. Самостраховка при падениях. Отработка приемов.

Теория

Рождение и развитие рукопашного боя. Сильнейшие команды России по рукопашному бою

4. Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты

Практика

Развитие силы, скорости, гибкости, выносливости

5. Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.

Практика

Кувырки, перевороты, прыжки, сальто

6. Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.

Практика

Здесь тоже что то должно быть

7. Удары ногами - прямой, боковой, круговой.

Практика

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

8. Серии ударов «бой с тенью»

Практика

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

9. Захваты, освобождения от захватов

Практика

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

Модуль "Тактическая подготовка. Спарринг"

Цель: овладение основами техники рукопашного боя

Задачи: развитие и совершенствование общих физических качеств

№ п/ п	Название модуля			
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Борьба в положении стоя, лежа	-	5	5
4	Серии разнотипных ударов руками и ногами	-	5	5
5	Связь ударной и борцовской техники	-	6	6
Итого:		2	16	18

Содержание модуля "Специальная физическая подготовка"

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Борьба в положении стоя, лежа

Теория

3. Серии разнотипных ударов руками и ногами

Теория

Рождение и развитие рукопашного боя. Сильнейшие команды России по рукопашному бою

4. Связь ударной и борцовской техники

Практика

Развитие силы, скорости, гибкости, выносливости

Модуль "Обучение владению оружием (шашкой)"

Цель:

Задачи:

№ п/ п	Название модуля			
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2		-	5	5
4		-	5	5
5		-	6	6
Итого:		2	16	18

Содержание модуля "Обучение владению оружием (шашкой)"

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Борьба в положении стоя, лежа

Теория

3. Серии разнотипных ударов руками и ногами

Теория

Рождение и развитие рукопашного боя. Сильнейшие команды России по рукопашному бою

4. Связь ударной и борцовской техники

Практика

Развитие силы, скорости, гибкости, выносливости

Модуль "Подготовка к соревнованиям. Зачетные занятия"

Цель:

Задачи:

№ п/ п	Название модуля			
		теория	практика	всего

1	Вводное занятие	2	-	2
2		-	5	5
4		-	5	5
5	Зачетные занятия	-	2	2
Итого:		2	12	14

Содержание модуля "Подготовка к соревнованиям. Зачетные занятия"

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Борьба в положении стоя, лежа

Теория

3. Серии разнотипных ударов руками и ногами

Теория

Рождение и развитие рукопашного боя. Сильнейшие команды России по рукопашному бою

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в формате зачета

2 год обучения

Модуль "Общая физическая подготовка"

Цель:

Задачи:

модуль "Тактическая подготовка. Спарринг "

Цель:

Задачи:

Модуль "Обучение владению оружием (шашкой)"

Цель:

Задачи:

Модуль "Подготовка к соревнованиям. Зачетные занятия"

Цель:

Задачи:

3 год обучения

Модуль "Общая физическая подготовка"

Цель:

Задачи:

модуль "Тактическая подготовка. Спарринг "

Цель:

Задачи:

Модуль "Обучение владению оружием (шашкой)"

Цель:

Задачи:

Модуль "Подготовка к соревнованиям. Зачетные занятия"

Цель:

Задачи:

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 само страховки, 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

12

специальных упражнений. К

- 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

основным подготов

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;

- п

о

д

ъ

е

м

ы

к

о

р

п

у

с

а

.

2

г

о

д

о

б

у

ч

е

н

и

я

:

Тесты

на ОФП:

Скорост

ь: Бег 100 м-

15 сек. Сила,

силовая

выносливость:

Сгибани

е-разгибание

рук в упоре

лежа

(отжимание от

пола) - 25 раз.

П

одтягив

ание на

высоко

й

Ловкост

ь,

координа

ция:

Акробати

ческие

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.

Результат

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

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)			

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. ГОУВПО 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 _____

оставлено для обучения по программе этого же года обучения
_____ чел. выпущено в связи с окончани
ем чел.

Подпись педагога _____

Протокол аттестации обучающихся
на 20___/20___ учебный год

Название дополнительной общеобразовательной программы _____

ФИО педагога _____

Форма проведения аттестации _____

№ групп ы	Год обучени я	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 _____

Подпись педагога _____