

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы №338 Невского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2018



УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы №338
Невского района Санкт-Петербурга
В.Н. Брюховецкая
Приказ № 74-д от 30.08.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«САМБО»**

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Пузанов Михаил Владимирович

Пояснительная записка

Борьба САМБО является одним из популярных видов спорта в нашем городе, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Программа предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Самбо» является практической формой решения задачи обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования, указанной в Национальном проекте «Образование», (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10), - посредством интеграции содержания основного и дополнительного образования в предметной области физическая культура.

Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности, являются частью физического воспитания в целом, которое направлено на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования. Содержание Программы строится по модульной системе, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения детей с ослабленным здоровьем и направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования.

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.

Программа написана с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г. N 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

Образовательная общеразвивающая программа «Самбо» является **авторской**, по направленности – **физкультурно – спортивной**, по уровню освоения – базовой, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. Модифицированных программ по борьбе самбо, которые охватывают все этапы процессы обучения, существует множество, но они не предусматривают последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-

тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы). **Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном

этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает:

- В СОГ и ГНП 1 г/о – 2-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Компетенции и личностные качества - сформированность системы ценностных отношений, обучающихся к себе и другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира, патриотических ценностей, истории и культуре России.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые результаты:

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на этапах СОГ и ГНП, и достижение воспитанниками спортивных результатов различных уровней на этапах УТГ.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 10-15 лет, занимающихся в системе дополнительного образования

Объём и срок реализации программы

Курс включает 144 занятия. 1 год обучения- 144 часа, 72 занятия; 2 год обучения – 144 часа, 72 занятия.

Условия набора детей в коллектив: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Методы и приёмы обучения:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (лекции и беседы);

- наглядный - показ тренера, фото и видеопоза, (виды показа: целостный, фрагментарный)

- практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет).

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

- Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

**Учебно-тематический план
СОГ (1 год обучения)**

Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	15	14	13	15	12	13	13	15	15	125
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
Контрольно-переводные нормативы	2								2	4
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования				2			2		2	6
Медицинское обследование	2 раза в год									
ИТОГО	26	23	22	26	21	22	24	24	28	216

**Учебно-тематический план
ГНП (1 год обучения)**

Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	9	8	8	9	7	8	8	9	9	75

Специальная физическая подготовка	4	3	3	5	4	4	4	5	4	36
Технико-тактическая подготовка	9	10	9	8	8	8	8	8	9	73
Контрольно-переводные нормативы	2								2	4
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования				2			2		2	6
Медицинское обследование	2 раза в год									
ИТОГО	26	23	22	26	21	22	24	24	28	216

**Учебно-тематический план
ГНП (2 год обучения)**

Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	9	11	11	10	11	11	10	11	9	93
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
ТТМ	13	16	16	13	16	16	13	16	13	132
Контрольно-переводные нормативы	3								3	6
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования				4			4		4	12
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Медицинское обследование	2 раза в год									
ИТОГО	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

**Учебно-тематический план
УТГ (1 год обучения)**

Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
ОФП	9	9	11	9	11	9	11	9	9	87
СФП	8	8	9	8	9	8	9	8	8	75

ТТМ	20	18	21	18	21	18	21	17	20	174
Контрольные нормативы	4								4	8
Инструкторская практика								2		2
Воспитательная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Соревнования		6		6		6		6		24
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Медицинское обследование	2 раза в год									
ИТОГО	48	48	48	48	48	48	48	48	48	432

**Учебно-тематический план
для УТГ (2 год обучения)**

	Месяцы									
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
ОФП	9	9	11	9	11	9	11	9	9	87
СФП	8	8	9	8	9	8	9	8	8	75
ТТМ	20	18	21	18	21	18	21	17	20	174
Контрольные нормативы	4								4	8
Инструкторская практика								2		2
Воспитательная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Соревнования		6		6		6		6		24
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Медицинское обследование	2 раза в год									
ИТОГО	48	48	48	48	48	48	48	48	48	432

Учебный план

№ п/п	Тема	1 год			2 год		
		Количество часов			Количество часов		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	2	-	2
2.	История развития борьбы самбо	2	-	2	-	-	-
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	10	12	2	4	6
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	-	2	2	-	2

5.	Само-страховка и страховка соперника	3	12	15	-	10	10
6.	Борьба лежа	3	21	24	-	28	28
7.	Борьба стоя	4	26	30	4	34	38
8.	Болевые приемы	4	12	16	4	20	24
9.	Приемы самозащиты	2	12	14	2	12	14
10.	Спортивно-развивающие игры	1	16	17	-	16	16
11.	Показательные выступления	-	8	8	-	2	2
12.	Итоговое занятие	1	1	2	-	2	2
	Всего:	26	118	144	16	128	144

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2018	31.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	04.09.2019	29.05.2020	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

Планируемые результаты освоения программы

- **Универсальные учебные действия.**
- **Личностные:**
 - развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
 - развитие наглядно-образного мышления и логики;
 - самоопределение, смыслообразование .
- **Регулятивные:**
 - соотнесение известного и неизвестного;
 - планирование;
 - оценка;
 - способность к волевому усилию.
- **Познавательные:**
 - формулирование цели;
 - выделение необходимой информации;
 - структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи;
 - рефлексия, анализ и синтез, сравнение;

- **Коммуникативные:** - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- - постановка вопросов;
- - разрешение конфликтов.

Оценочные и методические материалы

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к изучению нового материала.

На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, физической и технико- тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность выполнения, необходимую методическую литературу.

Формы подведения промежуточных итогов и итогов работы по программе

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся – *нулевая аттестация*
- Участие в соревнованиях различного уровня по самбо – *промежуточная аттестация (декабрь)*
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся, открытые занятия - *итоговая аттестация (апрель)*

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления
12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия

Литература для педагога

основная

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, – М.: Просвещение, 2010.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации/ Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.
6. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Крущевиц. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
4. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2001.

Индивидуальная карта юного спортсмена

Ф.И.О. _____
 Дата рождения _____
 Год, месяц начала занятия спортом _____
 Город, область, республика _____

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, см	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ (жизненная емкость легких)	МПК (максимальное потребление кислорода)		
							Мл/мин	Мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в объединение									
Этап начальной подготовки	1-й								
	2-й								
	3-й								
Учебно-тренировочный этап	1-й								
	2-й								
	3-й								

Общая и специальная подготовленность

Этапы и годы обучения		Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты		
			Общая				Специальная			Количество				
			Отжимание в упоре лежа (кол-во)	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Челночный бег 3*10 м,с	Сгибание и разгибание рук в висе (юноши)	Метание набивного мяча (1 кг)	Забегания на «борцовском мосту»	10 бросков партнера через бедро	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост мост» и обратно		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов
			Исходные данные при зачислении в объединение											
Этап начальной подготовки	1-й													
	2-й													
	3-й													
Учебно-тренировочный этап	1-й													
	2-й													
	3-й													

Отметки при переводе и выпуске: _____

Педагог _____

Карта самооценки учащихся творческого объединения
 « _____ »

20__ -20__ учебный год

Ф.И.О. педагога _____

Программа Темы	год обучения № _____ группа _____			Я могу		
	Я знаю			Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
	Не знаю	Немного	Уверенно			
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 20 /20 учебный год

педагог

дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей « _____ »

_____ год обучения, группа № _____

РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе **РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития детей в процессе освоения программы**

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка		итоги, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		% освоения программы обучающимися	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
Итого																							

