

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Горизонт»**

Принято
Педагогический совет
От «13» мая 2019 г.
Протокол № 4



«13» мая 2019 г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП. Самбо - 2»**

Возраст детей 5-18 лет

Срок реализации 2 года

Авторы-составители:

Лобанова Светлана Петровна

Ведерникова Ольга Николаевна

Ярославль, 2019

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание программы	5
3	Календарный учебный график	15
4	Обеспечение реализации программы	15
5	Контрольно-измерительные материалы	18
6	Литература	20
	<i>Приложения</i>	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «ОФП. Самбо - 2» составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна **актуальность** данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном

уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Цель программы: формирование активной жизненной позиции подростков посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения самбо.

Задачи:

Обучающие:

- изучение истории борьбы, основных достижений спортсменов,
- изучение и отработка основных движений и приемов.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни,
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основам формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств.
- профилактика асоциальных проявлений.

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы 10-18 лет

Сроки реализации программного материала:

Программа рассчитана на 2 года с общим количеством часов: 1 год - 144 ч, 2 год – 144 ч.

Формы и режим занятий:

Форма занятий – групповая, индивидуальная. Наполняемость группы – 8-15 человек.

Периодичность занятий: 1 год – 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год - 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Содержание программы

Тематический план 1-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Спортивная борьба в России	1	1	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
7.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	-
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	-
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	-
10.	Физическая подготовка борца	1	1	-
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
13.	Оборудование и инвентарь	1	1	-
15.	Зачет	1	1	-
16.	Общая физическая подготовка	74	-	74
17.	Специальная физическая подготовка	46	-	46
18.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	74	-	74
19.	Участие в соревнованиях	6	-	6
20.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		216	14	202

Содержание тематического плана 1-го года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.

Тема 2. Спортивная борьба в России

Теория

Спортивная борьба. Эволюция техники и тактики, правил соревнования. Борьба как предмет научных исследований. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

Теория.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория.

Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

Теория

Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория

Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы.

Теория.

Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца.

Теория.

Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца

Теория .

Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Тема 10. Физическая подготовка борца

Теория

Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Тема 11. Моральная и специальная психическая подготовка

Теория

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, сомоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.

Тема 12. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 13. Оборудование и инвентарь

Теория.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Зачет по теоретическим занятиям.

Тема 16. Общая физическая подготовка

Практика

- разминка;
- занятия в тренажерном зале;
- общефизические упражнения;
- расслабление, упражнения на растяжку мышц.

Тема 17. Специальная физическая подготовка

Практика

- кувырки вперед и назад;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад.

Тема 18. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы

Практика

- предупреждение травм;
- безопасность во время занятий;
- выполнение бросков;
- болевые приемы;
- переворачивания;
- удержания.

Тема 19. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 20. Итоговое занятие

Практика

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Планируемые результаты первого года обучения

Знать:

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;

- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Уметь:

- мягко кувырнуться вперед, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

Тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
3.	Спортивная борьба в России	1	1	-
4.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-
6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
8.	Основы техники и тактики борьбы	2	1	1
9.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	-
10.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	-
11.	Физическая подготовка борца	1	1	-
12.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-
13.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
14.	Общая физическая подготовка	70	-	70
15.	Специальная физическая подготовка	54	-	54
16.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	64	-	64
17.	Участие в соревнованиях	8	-	8
18.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		216	13	203

Содержание тематического плана 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория

Беседы «Лучшие спортсмены нашего коллектива», «Достижения самбистов ДДТ», «Форма самбиста», просмотр видеоматериалов.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

Тема 3. Спортивная борьба в России

Теория.

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, самбо, дзю-до). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца

Теория

Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена, основные правила закаливания. Правильное питание, основы диеты.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

Теория

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

Практика

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

Практика

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы

Теория

Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Практика

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки борца

Теория

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца

Теория

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 11. Физическая подготовка борца

Теория

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 12. Моральная и специальная психическая подготовка

Теория

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная физическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 14. Общая физическая подготовка

Практика

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;

- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 15. Специальная физическая подготовка

Практика

- самоконтроль при падениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы

Практика Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 17. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Итоговое занятие

Практика

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Знать:

- технику безопасности при работе с партнером;
- основные функции организма;
- приемы первой помощи при травмах;
- основные расположения и положения стоя и лежа;

Уметь:

- свободно работать на татами;
- выполнять приемы борьбы;
- выполнять переходы;
- участвовать в соревнованиях на уровне учреждения.

3.Календарный учебный график программы

Начало обучения по программе	с 1 сентября
Окончание обучения	31 мая
Количество учебных недель	36 в учебном году
Осенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
Весенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
В течение года	соревнования по профилю программы различного уровня

4. Обеспечение реализации программы

4.1.Методическое обеспечение

Исходя из цели занятия у спортсменов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. *Цель учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. *Из, учебно-тренировочных занятий* 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 спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

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 особенностей 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.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстративный;
- практический;
- игровой.

Методы воспитания:

- убеждение;
- упражнения;
- оценки.

Выбор методов обучения зависит от возрастных особенностей групп детей. Игровой метод применяется как средство психологического и педагогического воздействий на личность ребёнка. Игра может выполнять сразу несколько функций: развлекательную, воспитательную, обучающую, развивающую, коммуникативную, релаксационную. Её можно использовать и при введении нового материала, и при его закреплении, а также при контроле знаний.

Для поддержания интереса детей и активизации образовательной программы важно использовать следующие **методы**:

- познавательные (познавательный интерес, побуждение к поиску альтернативных решений);
- волевые (предъявление учебных требований, самооценка деятельности и коррекция);
- эмоциональные (поощрение, порицание, свободный выбор заданий, игра).

Технологии воспитания и обучения

Игровые технологии – это технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся, которые включают обширную группу

методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр.

Технология самовоспитания включает в себя методы и приёмы, направленные на:

- прояснение своей проблемы, её смысла;
- искоренение в себе страха, зависти, уныния;
- определение своего направления «движения»;
- умение корректировать программу своих действий;
- чёткий самоконтроль своих поступков и отношений;
- способность найти свои темпоритмы в спорте;
- критический самоанализ своих успехов и достижений.

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Она предоставляет любому обучающемуся свободу выбора своей образовательной траектории для более целенаправленного развития личностного потенциала, а также помогает в достижении успеха.

Технология индивидуального обучения предполагает осуществление в рамках дополнительной образовательной программы принципа педагогики, согласно которому педагог в процессе учебно-воспитательной работы с группой взаимодействует с отдельными обучающимися, учитывая их личностные особенности, работая с ними по индивидуальному образовательному маршруту. При этом в организации образовательного процесса выбор приёмов, способов и темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся (организуются различные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход).

Руководитель должен предпринять всё возможное, чтобы нравственная атмосфера была здоровой, дружественной, а процесс творчества приносил удовлетворение и радовал людей.

Планируя учебно-воспитательную работу, руководитель должен сделать так, чтобы каждый обучающийся хореографической студии, как опытный, так и вновь пришедший, был заинтересован и увлечён общей работой.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие материально-технической базы и учебно-методического обеспечения.

Спортивные базы:

спортивный зал

тренажерный зал

спортивная площадка на улице с различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- борцовский ковёр
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки

Спортивный инвентарь:

- скакалки, · футбольные, баскетбольные мячи, · гантели, · кегли, · набивные мячи

5. Контрольно-измерительные материалы

Способы проверки результатов

1. **1-ый год обучения:** метод наблюдения (применяется, когда упражнения выполняются достаточное количество раз).

2. **2-ой год обучения:** способы отслеживания и контроля результатов основных приёмов.

Способы проверки представлены в таблице № 1

Таблица № 1. Способы проверки результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценивания	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Теоретические знания (по разделам учебно-тематического плана, программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	• минимальный уровень (ребёнок овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, зачёт
		• средний уровень (объём знаний более ½ программы);	2	

		<ul style="list-style-type: none"> • максимальный уровень (ребёнок освоил всю программу). 	3	
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> • минимальный уровень (ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины); 	1	Собеседование

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке представлены в приложении №1.

6. Литература

1. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977.
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 1986.
3. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983.
4. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991.
5. Долубинский В.Н., Степанов О.С. Борьба самбо. Минск, 1986.
6. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой). Сост.: В.В. Белова. - М.: 2000.
7. Закон РФ «Об образовании в РФ».
8. Ионов С.Ф., Цикурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М.: 1983.
9. История боевых искусств - М.: 1997.
10. Конвенция о правах ребенка.
11. Письмо МО РФ «О подготовке детей к школе» № 990/14-15 от 22.07.1997г.
12. Письмо МО РФ «Организационное и программно-методическое обеспечение новых форм дошкольного образования» № 271/23-16 от 13.07.2002г.
13. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.1249-03).
15. Сто уроков самбо. Под ред. Чумакова Е.М. М.: Физкультура и спорт, 1977.
16. Типовое положение об учреждении дополнительного образования.
17. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г.Анива Сахалинской области.
18. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Дзюдо.- М.: 2003.
19. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. - М.: МОГИФК, 1993.
20. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастерства. М.: 2002.

Контрольно-измерительные нормативы по годам обучения

Физические упражнения	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Челночный бег 10x10, с	27,2	26,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса	14	15
Отжимание в упоре лежа	40	50
Прыжок в длину с места, см	230	240
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	19	18
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25	23
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21	19
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	