ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»
Н. Н. Щеглова-Лазарева
Приказ № 223
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:26:24 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«АЗБУКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Возрастная категория: *9-15 лет*

Состав группы: *до 15 человек*

Форма обучения: *очная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 23156

Авторы-составители:
Комарова Наталья Николаевна,
педагоги дополнительного образования,
Шиповская Татьяна Владимировна, методист

г. Краснодар, 2023 г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программ»:

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О

продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2.Направленность программы физкультурно-спортивная.

1.3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Новизна заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Актуальность опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств, учащихся перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств, они мобилизуют ребенка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Педагогическая целесообразность заключается в популяризации здорового образа жизни средствами борьбы самбо, формировании положительной мотивации учащихся к здоровому образу жизни, потребности в самостоятельном сохранении физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности современного человека.

1.4.Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Воспитание гармонично развитой личности как частицы нашего общества - одна из основных задач, поэтому, несмотря на спортивную направленность данной

образовательной программы, ее важной частью является воспитательная работа, проводимая с подростками. Формирование у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит в процессе учебно - тренировочных занятий и соревнований и при неформальном общении .

1.5. Адресат программы - обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 9-15 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

1.6. Наполняемость группы: 15 человек.

1.7. Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. Обязательно предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности обязательно.

1.8. Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень освоения программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы.

Запланированное количество часов для реализации программы – 36 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Количество часов в неделю – 1 час.

1.9. Форма обучения

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в

образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

1.10. Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

1.11. Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение выездных соревнований, а также организацию занятий в дистанционном-режиме – на платформах Zoom, Moodle и др.

В каждое занятие общей физической подготовкой с элементами единоборств включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца. Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития личностных компетенций и формирования мотивации к здоровому образу жизни, развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами общей физической подготовкой с элементами единоборств.

Задачи:

Личностные:

1.1. Развитие у учащихся показатели общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

1.2. Воспитание культуры здорового образа жизни.

1.3.Развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Метапредметные:

2.1. Совершенствование физического развития

2.2. Развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

2.3. Формирование у учащихся целеустремлённости, терпеливости, настойчивости

Предметные:

3.1. Знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов единоборств;

3.2. Овладение практическими основами техники и тактики различных видов единоборств;

3.3. Формирование навыков ведения схватки различными видами единоборств.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение уровня умений,	1	-	1	входящий

	физической подготовленности				контроль
3	Акробатические упражнения	2	1	1	беседа, наблюдение
4	Строевые упражнения.	2	1	1	беседа, наблюдение
5	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2	-	2	беседа, наблюдение
6	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития реакции, точности движений	2	-	2	беседа, наблюдение
8	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	2	-	2	беседа, наблюдение
9	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	беседа, наблюдение
10	Группировка при падении	4	1	3	беседа, наблюдение
11	Упражнения для изучения основных стоек в единоборствах	2	1	1	беседа, наблюдение
12	Техника приемов борьбы лёжа	4	2	2	беседа, наблюдение
13	Техника приемов борьбы стоя	4	2	2	беседа, наблюдение
14	Учебные, тренировочные бои	4	-	4	беседа, наблюдение

15	Контрольные нормативы	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
	ВСЕГО:	36	9	27	

3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда. Организационные моменты. Техника безопасности – 1 час.

1. Определение уровня умений и спортивной подготовленности – 1 час.

Практика: выполнение разминки. «Челночный бег» (3х10) м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке).

2. Акробатические упражнения – 2 часа.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекат, полушпагат, стойка).

3. Строевые упражнения – 2 часа.

Теория: объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей – 2

часа.

Теория: значение укрепления мышечной массы для бойца. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

5. Общеразвивающие упражнения – 2 часа.

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение общеразвивающих и расслабляющих упражнений.

6. Упражнения на развитие меткости, точности движений – 2 часа.

Теория: объяснение техники метания, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение поворотов тела с остановкой и метанием предмета в цель.

7. Упражнения для укрепления мышц ног и спины – 2 часа.

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

8. Упражнения на быстроту и выносливость – 2 часа.

Теория: Понятие «быстрота» и «выносливость». Значение развития выносливости для бойца.

Практика: Выполнение разминки. Постепенное увеличение дистанции при беге. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Выполнение упражнений со скакалкой, приседаний, подтягиваний на турнике

9. Группировка при падении – 4 часа.

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Выполнение разминки. Отработка способов группировки при падении.

10. Упражнения для изучения основных стоек в единоборствах – 2 часа.

Теория: Ознакомление с основными стойками в единоборствах.

Практика: Выполнение разминки. Отработка основных стоек.

11. Техника приёмов борьбы лежа – 4 часа.

Теория: Ознакомление с основными приёмами борьбы лёжа.

Практика: Выполнение разминки. Отработка приёмов.

12. Техника приёмов борьбы стоя – 4 часа.

Теория: Ознакомление с основными приёмами борьбы стоя.

Практика: Выполнение разминки. Отработка приёмов.

13. Учебные, тренировочные бои – 4 часа.

Практика: Выполнение разминки. Система поединков по упрощённым правилам.

14. Выполнение контрольных нормативов – 2 часа.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные:

обучающийся будет

знать

- терминологию разучиваемых упражнений из арсенала единоборств (стойка, приемы в стойке, приемы в партере, обманные маневры, и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- базовую технику единоборств

- знать особенности двигательных действий в различных единоборствах и уметь выполнять их

уметь

- выполнять базовые приемы в стойке и партере, а также технические связки из них;

- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов единоборств;

- знать особенности двигательных действий в различных единоборствах и уметь выполнять их;

- правильно выбрать средства для развития физические качеств;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- развитие внимания, глазомера, внимательности;

- формирование морально – этических и волевых качеств;

- формирование гражданской позиции;

- формирование культуры спортивного поведения;

- формирование навыков здорового образа жизни,

Метапредметные:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;

- формирование коммуникативной компетентности, умения вести диалог; координировать свои действия со взрослыми и сверстниками;

- развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, ответственности, организованности и дисциплины.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1.Дата начала обучения – 01.09.2023

2.Дата окончания обучения – 31.05.2024

3.Количество учебных недель – 36

4.Количество учебных часов: всего – 36, из них: теоретических – 9 ч.; практических – 27 ч.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, оснащенный необходимой для организации занятий средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- борцовский ковёр стандартных размеров;
- гимнастические скамейки;
- коврики гимнастические;
- канат для лазанья;
- гимнастические маты;
- медицинболы;
- теннисные мячи (150 гр)
-гантели;
-навесные турники.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Спортивную форму и обувь

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- https://rmc23.ru/ Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;

- https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
- https://sambo.ru/ Всероссийская Федерация самбо.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий профессиональные знания и умения по данному виду деятельности.

2.3. Формы аттестации.

- Входной контроль
- Итоговый контроль.
- Соревнования.

Входной контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся, сформированности морально-волевых качеств на начало каждого модуля.

Итоговый контроль представляет собой оценку результатов освоения каждого модуля и проходит в виде выполнения контрольных нормативов. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах (Приложение 2)

Формы отслеживания образовательных результатов: педагогическое наблюдение, зачетные занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов: сводные карты диагностики, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, разрядные (зачетные) книжки спортсмена.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Личные портфолио учащихся, размещение фото и видеоматериалов в социальных сетях, отчеты и аналитические справки.

2.4 Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и

диагностических исследований учащихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 1)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ (Приложение №2).

2.5. Методические материалы.

Методы обучения**:** словесные методы обучения, практические методы обучения, наглядные методы обучения

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу; технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся; информационные технологии – для использования готовых обучающих программ, используются компьютерные технологии, позволяющие: накапливать и хранить необходимые материалы; хранить фото и видеоматериалы объединения; активно использовать доступ в глобальную сеть Интернет; эффективно осуществлять поиск и переработку информации.

Формы организации учебного занятия. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. Теоретические занятия могут

проходить в дистанционном формате.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиление мотивации к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом и выполнению контрольных нормативов. Данный этап способствует физическому развитию учащихся, их разносторонней физической подготовки. Умение применять изученные элементы двигательных умений и навыков единоборств формируются у учащихся в спортивных соревнованиях. Овладение основами техники единоборств формирует у учащихся устойчивый интерес к выбранной спортивной специализации и способствует привлечению максимально возможного числа детей и подростков к занятиям этим видом спорта.

На следующем этапе в качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их с техническим арсеналом единоборств, развития у них спортивных качеств бойца.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их

в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «Азбука боевых искусств» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

• оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме самоопределения;

• проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению;

• обеспечивают профориентационную направленность занятий, формируют у учащихся общетрудовые, профессионально важные навыки;

• способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;

• проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей учащихся;

• адаптируют учебные программы в зависимости от особенностей обучающихся.

После освоения программы «Витязь», полученные знания умения и навыки позволяют обучающимся сделать выбор в пользу выбора профессии, связанной с физкультурой и спортом – тренер, учитель физической культуры, инструктор по спорту.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятия состоит из следующих частей:

1.Подготовительная часть:

– настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;

– подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;

– активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2.Основная содержательная часть:

– формирование двигательных навыков;

– отработка технических приемов рукопашного боя;

– развитие физических качеств.

3.Заключительная часть.

– снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

2.6. Список литературы.

1. Жуков, А.Г. Боевое самбо для всех / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев. – : МКП "Ассоциации-Олимп", 1992. – 97 с.

2. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – Москва : Книга по требованию, 2013. – 311 с.

3. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://books.altspu.ru/document/126. – Дата доступа: 19.05.2022.

4. https://www.rulit.me/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html. – Дата доступа: 20.05.2022.

5. 6. https://libking.ru/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://libking.ru/books/home-/home-sport/154941-a-harlampiev-taktika-borby-sambo.html#book. – Дата доступа: 10.05.2022.

Приложение 1

Сводная диагностическая карта

№	Фамилия, имя	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		внимание	
		Наклон туловища		отжимание		Бег 1000 м		равновесие					
		Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.
1.													
2.													
3.													
4.													

Критерии определения уровня:
Низкий – 2 балла
Средний – 3 балла
Высокий – 4 балла

Критерии оценки двигательных качеств обучающихся

№	Тест	уровни	Возраст (лет)					
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	низкий	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23
		средний	13-16	15-18	18-20	20-22	22-24	24-27
		высокий	17	19	21	23	25	28
2.	Прыжки в длину с места (см.)	низкий	120	132	143	154	165	176
		средний	130	142	153	164	175	186
		высокий	140	152	163	174	185	196
3.	Поднимание туловища (кол. раз за 30 сек.)	низкий	10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
		средний	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
		высокий	15	16	17	18	19	20
4.	Вис на перекладине (сек.)	низкий	10-11	11-14	14-16	18-22	22-25	26-29
		средний	12-13	15-17	17-21	23-25	26-29	30-34
		высокий	14	18	22	26	30	35
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	низкий	4	5	6	7	7	8
		средний	5	6	7	8	8	9
		высокий	6	7	8	9	9	10
6.	Бег 1000 м (сек.)	низкий	326-316	315-297	296-280	279-267	266-257	256-244
		средний	315-299	296-282	279-269	266-257	256-244	243-234
		высокий	298	281	268	256	243	233

Приложение 2

Оценка результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
1. Познавательная активность	Низкий уровень (Н) – Обучающийся самостоятельно не включается в работу (творческий процесс), не отвечает на вопросы педагога по собственному желанию Средний уровень (С) Обучающийся обладает устойчивой познавательной активностью. Обучающийся проявляет избирательное отношение к отдельным темам, демонстрирует активность при побуждающих действиях педагога, предпочитает поисковый, реже-репродуктивный вид учебной деятельности. Высокий (В) Ему свойственны увлеченность, сосредоточенность, интеллектуальная активность, положительные эмоции в процессе учебной деятельности.	Наблюдение	Педагогические исследования условий формирования познавательной активности (В.В. Зайко, Е.Э: Кригер, М.И. Лисина, М.И. Матюшкин, Т.А. Серебрякова)
2. Коммуникативные навыки	низкий уровень (Н) Обучающийся малоактивен и малоразговорчив в общении с детьми и педагогами, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не умеет последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание. средний уровень (С) Обучающийся слушает и понимает речь, участвует в общении, чаще по инициативе других, неустойчивое умение пользоваться формами речевого этикета. высокий уровень (В) Обучающийся активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко входит в контакт с детьми и взрослыми, ясно и последовательно выражает свои мысли, пользуется формами речевого этикета.	Наблюдение	Определение содержания коммуникативных компетенций и организаторских способностей (В.И. Байденко, М.В. Винокурова, И.А. Зимняя, Барташев А.В.)
Эмоционально-волевые качества			

3. Терпение	**низкий уровень (Н)** Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; **средний уровень (С)** Терпения хватает больше. чем на ½ занятия **высокий уровень (В)** Терпения хватает на всё занятие	наблюдение наблюдение	Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.
4. Воля	**низкий уровень (Н)** Волевые усилия обучающихся побуждаются извне **средний уровень (С)** Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям **высокий уровень (В)** Способность активно побуждать себя к практическим действиям	наблюдение	
5. Самоконтроль	**низкий уровень (Н)** Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания. постоянно находится под воздействием контроля извне. **средний уровень (С)** Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания. **высокий уровень (В)** Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания	наблюдение	
Свойства личности			
6. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям заниженная самооценка (Н) адекватная уровень (С) завышенная уровень (В	тестирование	Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.
7. Конфликтность	**высокий уровень (В)** желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона **средний уровень (С)** не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует **низкий уровень (Н)** Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны	наблюдение	Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)

8. Творческие навыки (креативность) (при необходимости оценивания)	**низкий уровень (Н)** Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) **средний уровень (С)** Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) **высокий уровень (В)** Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	Контрольное задание.	Сущность творчества и творческой деятельности (Ю.А. Козырев, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Л.С. Выготский)
9. Направленность личности	**А** – обозначают направленность на собственную личность; **Б** – на общение с другими людьми; **В** – на деловую активность	анкетирование	Ориентационная анкета (Б. Басса)
10. Эмоционально-аффективные особенности	**низкий уровень (Н)** Преобладание сниженного эмоционального фона, эмоциональная лабильность **средний уровень (С)** неустойчивый эмоциональный фон **высокий уровень (В)** Преобладание повышенного эмоционального фона	наблюдение	Определение закономерностей и эмоционально-аффективных особенностей (Е.Ю. Никитина, Н. Стефанова)