

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Пламя» города Тюмени

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Пламя»  
города Тюмени  
Протокол № 24 от 14.05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о. директора МАУ ДО ДЮЦ  
«Пламя» города Тюмени  
Н.С. Вологина  
«14» мая 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные единоборства 2024»  
Физкультурно-спортивная направленность

Объем программы: 168 часов  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:  
Илюбаев Амир Усманиевич  
педагог дополнительного образования

г. Тюмень, 2024 г.

## Содержание

### Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка..... 3
- 1.2. Цель и задачи программы..... 6
- 1.3. Планируемые результаты..... 6

### Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Учебный план..... 11
- 2.2. Содержание учебного плана..... 12
- 2.3. Календарный учебный график..... 16
- 2.4. Условия реализации программы..... 18
- 2.5. Оценочные материалы..... 19
- 2.6. Методические материалы..... 20
- 2.7. Рабочая программа..... 21
- 2.8. Рабочая программа воспитания..... 41
- 2.9. Календарный план воспитательной работы.....45
- 2.10. Материально-техническое обеспечение..... 47
- Список литературы..... 48
- Приложения..... 51

## **РАЗДЕЛ №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивные единоборства 2024" имеет спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изм. 25.12.2023 г.);

12. Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ (приложение № 15 к приказу директора МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» от 28.08.2022 № 74).

13. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр «Пламя» города Тюмени от 29.08.2015 г. № 453, с внесением изменений от 13.06.2018 г. № 303.

14. Локальный акт регламентирующий правила приема обучающихся в МАУ ДО ДЮЦ "Пламя" города Тюмени.

15. Локальный акт «Режим занятий обучающихся МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» города Тюмени».

16. Локальный акт «Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеский центр «Пламя» города Тюмени».

17. Локальный акт «Порядок возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся».

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Дзюдó (яп. 柔道 дзю:до:, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века. Это единственный вид восточных единоборств, входящий в программу олимпийских игр.

Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. С 1966 года самбо получило международное признание - было включено в Международную любительскую федерацию (ФИЛА).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, дзюдо и самбо являются одними из самых безопасных видов, основой которых являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо и самбо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

**Актуальность** разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, как младшего, так и старшего школьного возраста в связи с этим возникла необходимость открытия спортивно-оздоровительных групп.

Программа «Спортивные единоборства» направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по таким видам единоборств, как самбо и дзюдо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности школьников в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна** программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, общефизической подготовки, синтеза спортивно оздоровительных упражнений с техникой и тактикой таких единоборств, как самбо и дзюдо.

**Отличительная особенность.** Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по двум видам спорта – дзюдо и самбо с применением дистанционных технологий. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в возможности:

- формирования морально устойчивой, волевой и физически совершенной личности, посредством спортивных единоборств начиная с младшего школьного возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивные единоборства» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

**Принцип формирования групп:** Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей (законных представителей ребенка) и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья (медицинского заключения и допуска врача). При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Состав группы постоянный. Оптимальное количество обучающихся в группе – 25 человек.

## Объем и срок освоения программы

Таблица 1

Общее количество часов	I полугодие	II полугодие
168 (академических) часов	64 часа	104 часа

**Формы обучения** – очная.

**Форма реализации программы** - очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту – дистанционное обучение). В случае невозможности реализации программы в очной форме (карантин, активированные дни и прочее), программа реализуется на улице либо в дистанционной форме – онлайн занятия (веб – занятие, чат – занятие, телеконференции).

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленные педагогом дополнительного образования по темам занятий в электронном виде удобных для рассылки в сети интернет с получением обратной связи.

**Формы организации занятий.** Основной формой организации деятельности является занятие, которое включает в себя такие элементы как:

- фронтальная работа со всем составом группы,
- работа в группах и парах,
- индивидуальная работа, используемая для работы с обучающимися по усвоению сложного материала и подготовки к соревнованиям.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства» предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Во время аудиторных занятий, которые являются основной формой организации занятий, обучающиеся находятся в пределах спортивного зала и их деятельность в индивидуальном порядке контролируется и направляется педагогом дополнительного образования. При такой форме занятий становятся максимально эффективны любые виды деятельности.

Внеаудиторные занятия, проводимые вне стен образовательной организации, могут проводиться в следующих формах: участие в соревнованиях, участие в сборах и мастер-классах в других учреждениях, встречи с интересными людьми, конкурсы, посещение мероприятий и др. В дистанционном формате обучающиеся осваивают материал единолично по

индивидуальному плану, в группе или работают с манекенами в дистанционном формате.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин x 2), общее количество часов в неделю — 4. При дистанционном обучении продолжительность одного занятия не должна превышать 30 мин, периодичность занятий не сокращается.

**Адреса реализации программы:**

МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» города Тюмени ул. 30 лет Победы, 140 а

МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» города Тюмени ул. 30 лет Победы 142.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта (самбо, дзюдо), укрепление и сохранение здоровья.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

**Образовательные задачи:**

- изучение истории и терминологии дзюдо и самбо;
- формирование двигательных умений и навыков дзюдо и самбо;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.
- обучение основным приемам техники дзюдо и самбо.

**Развивающие задачи:**

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: гибкости, координации, силы, скоростно-силовых, выносливости;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни;

**Воспитательные задачи:**

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в центре.

## **1.3. Планируемые результаты.**

**Личностный результат:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах спортсменов, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям спортивными единоборствами, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в таких дисциплинах, как дзюдо и самбо.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями по дзюдо, самбо и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- владение знаниями начальной подготовки по единоборствам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий спортивными единоборствами, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:



- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В спортивных единоборствах:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения приемов дзюдо и самбо, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

**Метапредметный результат:** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни спортсмена.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание спортивных единоборств, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание спортивных единоборств, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области спортивных единоборств:

- владение широким арсеналом двигательных действий из дзюдо и самбо, активное их использование в соревновательной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных тренировок.

**Предметный результат:** характеризуют опыт спортсменов в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории возникновения спортивных единоборств, разнообразие видов;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу на занятиях, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о видах единоборств, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

В области спортивных единоборств:

- способность отбирать технические приемы по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для ведения поединка;

- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач соревнований и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить новые двигательные действия, контролировать и анализировать их эффективность.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж. Знакомство.	2	2		Наблюдение, опрос/опрос
2	Общая физическая подготовка	88	4	84	Наблюдение, Зачет/видеоотчет
3	Специальная физическая подготовка по дзюдо	36	4	32	Наблюдение, Зачет/видеоотчет
4	Специальная физическая подготовка по самбо	36	4	32	Наблюдение, Зачет/видеоотчет
5	Сдача контрольно – переводных нормативов	6	1	5	Наблюдение, Зачет/видеоотчет, онлайн соревнование
	ИТОГО	168	15	153	

### **2.2. Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория:** Краткий обзор развития спортивной борьбы. История возникновения и развития дзюдо в России. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время

занятий в зале борьбы дзюдо. Правила пользования оборудования и инвентаря. Правила соревнований. Форма дзюдоиста.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Ознакомление с основными элементами разминки спортивной борьбы.

**Практика:** Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, из стойки на руках. Перевороты боком, вперед. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер\_стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении\_приемов.

Упражнения на скорость Выполнение различных упражнений в течение 10-15 сек. С максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения: Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка по дзюдо**

**Теория:** Разбор таких понятий как стойки, дистанция, самостраховки, передвижения, захваты, броски, удержания и так далее.

**Практика:** Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо. Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках - стоя к нему лицом, спиной. Падения - вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. *Захваты для проведения приемов:*

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи;
- разноименного рукава и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукава и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя - правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад - осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- бросок через спину с захватом руки на плечо
- отхват

- боковая подсечка;
- передняя подножка;
- задняя подножка;
- боковая подножка;
- зацеп изнутри.

Удержания:

- сбоку;
- со стороны головы;
- поперек.

Болевые:

- на локтевой изгиб лежа на спине

Удушающие:

- при помощи забегания ногами
- при помощи захвата рук на шее

Переворачивания:

- захватом одежды из-под плеча;
- захватом руки из-под плеча.

Тактика дзюдо. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

#### **Раздел 4 Специальная физическая подготовка по самбо.**

**Теория:** История возникновения и развития самбо в России. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по самбо. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы самбо. Правила пользования оборудования и инвентаря. Правила соревнований. Форма самбиста. Разбор таких понятий как стойки, дистанция, самостраховки, передвижения, захваты, броски, удержания.

**Практика:** Стойка самбиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо. Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках - стоя к нему лицом, спиной. Падения - вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;

- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи;
- разноименного рукава и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукава и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя - правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу;

нарушение равновесия назад - осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- проход в ноги;
- рывком вперед;
- захватом за подколенный сгиб;
- боковая подсечка;
- подсечка в колено;
- задняя подножка;
- боковая подножка;
- зацеп изнутри.

Удержания:

- сбоку;
- со стороны головы;
- поперек.

Болевые на ногу:

- ахилес;
- болевой на коленный изгиб;
- канарейка;

Переворачивания:

- захватом одежды из-под плеча;



- захватом руки из-под плеча.

Тактика самбо.

## **Раздел 5. Сдача контрольных нормативов**

**Практика:** Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

### **2.3. Календарный учебный график**

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние каникулы	2 полугодие	Образовательный процесс
64 часа	16 недель	31.12.-09.01	104 часа	26 недель

### **Регламент образовательного процесса**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» города Тюмени. Продолжительность занятий 2 академических часа с 10-минутным перерывом для отдыха обучающихся и проветривания помещения.

Продолжительность занятия исчисляется в академических часах и составляет:

Академический час – 45 минут.

Величина недельной нагрузки - 4 часа.

### **Режим занятий в период школьных каникул**

Во время школьных каникул занятия объединения проводятся в соответствии с учебным расписанием. Занятия могут проводиться по временному расписанию, составленному на период каникул и утвержденному директором учреждения.

### **Родительские собрания**

Родительские собрания объединения проводятся не реже 2-х раз в год.

Общие родительские собрания – не реже 1 раз в год.

### **2.4 Формы аттестации/контроля.**

Вид контроля/ Форма обучения	Очная	Очная, с использованием
------------------------------	-------	-------------------------

		дистанционных образовательных технологий
Вводный	Наблюдение за индивидуальной работой обучающихся, беседа. Сдача нормативов по ФП.	Наблюдение за индивидуальной работой обучающихся (видео-отчет), беседа, тест на
Промежуточный	Наблюдение за индивидуальной работой обучающихся, беседа. Сдача нормативов по ФП.	Самоконтроль, онлайн-консультирование.
Итоговый контроль	Сдача нормативов по ФП и ТП.	Проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла, соревнования в формате он-лайн.

## 2.5. Оценочные материалы

Способы проверки освоения программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, наблюдение на занятиях, беседа.

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества образовательного процесса в течение года (конец первого полугодия, конец учебного года) проводится оценка знаний учащихся.

- контрольно-переводные испытания (таблица)
- текущая оценка усвоения изучаемого материала (наблюдение);
- освоение учебных программ по виду спорта на каждом уровне подготовки;
- показательные выступления;
- выполнение разрядных норм и требований;
- результаты выступлений в соревнованиях ;
- оценка результатов в соревнованиях (анализ соревнований, протоколы);
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), ТП (техническая подготовка) для чего организуются специальные соревнования (тест, анализ, сводный протокол достижений);

- прохождение углубленного медицинского обследования (физкультурный диспансер);
  - аттестационная программа (является контрольно-методической разработкой, позволяющей тренеру отслеживать технический уровень своих воспитанников, формировать подгруппы занимающихся согласно цвету пояса, в соответствии с уровнем подготовки спортсменов строить учебный план занятий и т.д.)
- Приложение 2, 3.*

### **Виды контроля:**

**Входной контроль** необходим для выявления у обучающихся уровня развития физического развития.

Формы контроля: тестирование, сдача нормативов

Формы фиксации результатов: диагностическая карта входного контроля.

**Промежуточный контроль.** Проводится в первом полугодии.

Формы контроля: Сдача нормативов и соревнования (сдача контрольных нормативов, практические задания, спарринги, тесты).

Формы фиксации результатов: диагностическая карта.

**Итоговый контроль.** Проводится в конце учебного года.

Формы контроля: Сдача нормативов и соревнования (сдача контрольных нормативов, практические задания, спарринги, тесты).

Формы фиксации результатов: диагностическая карта.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Промежуточный контроль – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце первого полугодия (декабрь)

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (аналитическая справка, протокол).

**Мониторинг отслеживания и фиксации результатов освоения программы:**

– высокий уровень: имеет высокий уровень физической и технической подготовленности, широкий набор знаний из содержания программы, владеет терминологией, использует дополнительную литературу, интернет для расширения кругозора.

– средний уровень: имеет хороший уровень физической и технической подготовленности, достаточные знания по содержанию курса, владеет некоторыми понятиями, иногда использует дополнительную литературу.

– низкий уровень: имеет слабый уровень физической и технической подготовленности, неполные знания по содержанию курса, оперирует специальными терминами, не пользуется дополнительными источниками информации.

На основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня. Показанные спортсменами результаты на соревнованиях являются материалом для анализа уровня спортивной подготовки:

- выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
- выполнение разрядных норм и требований;
- динамика спортивных показателей;
- результаты выступлений в окружных и всероссийских соревнованиях;
- аттестация.

Результаты соревнований (протоколы, дипломы, зачетная книжка спортсмена, фото, видео), контрольных испытаний, журналов посещаемости, портфолио, отзывы родителей, статья и др. являются основой для перехода на другой уровень освоения программы.

## **2.6. Методические материалы**

В образовательном процессе используются две большие группы методов - это общепедагогические и практические.

### **Общепедагогические**

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

### **Практические.**

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

- Методы обучения двигательным действиям:
- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

- Методы воспитания физических качеств:
  - Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
  - Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

### **Воспитательные средства**

- Личный пример и педагога
- Создание атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, товарищества.
- Дружный коллектив.
- Система морального стимулирования.
- Наставничество опытных спортсменов.

### **Структура учебного занятия.**

Практические занятия по программе совмещаются с теоретическими. Основным видом деятельности являются практические занятия.

В процессе занятий предусматривается и самостоятельная работа обучающихся.

На практических занятиях обучающиеся формируют и отрабатывают свои умения и навыки.

### ***Требования к учебно-тренировочному занятию***

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию.

Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность - путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать «Имитацию бросков без соперника». С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается после разминки и занимает большую часть занятия. В течение всей основной части обучающиеся изучают технику борьбы в стойке и партере и совершенствуют мастерство выполнения этих двигательных действий.

«Борьба» - использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков, удержаний и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также использование контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Обучающиеся усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки, для этого в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам дзюдо и самбо.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и так далее);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия могут проводиться, как в борцовском зале, так и на свежем воздухе на спортивной площадке, что в значительной мере способствуют закаливанию организма. С применением электронного обучения и дистанционных технологий участники используют платформы для видеоконференций (SberJazz, Яндекс.Телемост и др.) для проведения тренировок, теоретических занятий и семинаров. Помимо тренировочных занятий Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми,
- просмотр и обсуждение видео материалов;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

## 2.7. Рабочая программа

**Цель** - развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта (самбо, дзюдо), укрепление и сохранение здоровья.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

### Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии дзюдо и самбо;
- формирование двигательных умений и навыков дзюдо и самбо;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.
- обучение основным приемам техники дзюдо и самбо.

### Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: гибкости, координации, силы, скоростно-силовых, выносливости;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни;

### Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в центре.

### Планируемые результаты.

**Личностный результат:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах спортсменов, которые приобретаются в процессе освоения



программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям спортивными единоборствами, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в таких дисциплинах, как дзюдо и самбо.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями по дзюдо, самбо и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- владение знаниями начальной подготовки по единоборствам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий спортивными единоборствами, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В спортивных единоборствах:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения приемов дзюдо и самбо, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

**Метапредметный результат:** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни спортсмена.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание спортивных единоборств, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание спортивных единоборств, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области спортивных единоборств:

- владение широким арсеналом двигательных действий из дзюдо и самбо, активное их использование в соревновательной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных тренировок.

***Предметный результат:*** характеризуют опыт спортсменов в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории возникновения спортивных единоборств, разнообразие видов;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу на занятиях, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о видах единоборств, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

В области спортивных единоборств:

- способность отбирать технические приемы по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для ведения поединка;
- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач соревнований и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить новые двигательные действия, контролировать и анализировать их эффективность.

### **Формы контроля.**

На основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня. Показанные спортсменами результаты на соревнованиях являются материалом для анализа уровня спортивной подготовки:

- выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
- выполнение разрядных норм и требований;
- динамика спортивных показателей;
- результаты выступлений в окружных и всероссийских соревнованиях;
- аттестация.

Результаты соревнований (протоколы, дипломы, зачетная книжка спортсмена, фото, видео), контрольных испытаний, журналов посещаемости, портфолио, отзывы родителей, статья и др. являются основой для перехода на другой уровень освоения программы.

В начале года проводится входное тестирование (аналитическая справка, протокол).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (выполнение нормативов ГТО: протоколы, значок ГТО). Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (аналитическая справка, протокол).

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приёмами дзюдо и самбо.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (аналитическая справка, протокол).

### Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Число	Время	Форма	Кол-во часов			Тема	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
1	Сентябрь			Вводный урок	2	-	2	Знакомство. ТБ на занятиях; в зале; на дороге. ОФП	30 лет Победы 140а	Беседа/тестирование
2	Сентябрь			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. Кувырки, акробатика. Удержания.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
3	Сентябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Удержания сбоку.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
4	Сентябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Развитие гибкости, координация	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
5	Сентябрь			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. СФП. Перевороты в партере.	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/видеочат
6	Сентябрь			Практическое занятие	1	1	2	Сдача ГТО. Развитие силовых качеств	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/видеочат
7	Сентябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение броска	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат



								«ОТХВАТ»		
8	Сентябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Совершенствование технического арсенала.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
9	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Развитие скоростных качеств.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
10	Октябрь			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. СФП. Учебно-тренировочные схватки.	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/Консультирование
11	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение удержания поперек.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
12	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	Развитие гибкости и координации.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат
13	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение приема прохода в ноги.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
14	Октябрь			Практическое занятие	1	1	2	СФП. Борьба по заданию.	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/консультирование
15	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение болевого приема на руку.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат
16	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	Развитие силовых качеств.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат

17	Октябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Совершенствование технического арсенала.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат
18	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочные схватки.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат
19	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение болевого приема на ногу.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат
20	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	Развитие скоростно- силовых качеств	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
21	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение задней подножки.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
22	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие выносливости.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
23	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение удержаний и переворотов в партере.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
24	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Развитие скоростных качеств.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат

25	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение боковой подсечки	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
26	Ноябрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Учебно-тренировочные схватки.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
27	Декабрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение переворотов в партере.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
28	Декабрь			Практическое занятие	-	2	2	Развитие гибкости и координации.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
29	Декабрь			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. Сдача ГТО.	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/консультирование
30	Декабрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП, СФП. Совершенствование технического арсенала.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
31	Декабрь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение болевого приема на ногу- ахилес.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
32	Декабрь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение приемов на5 кю.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
33	Декабрь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. День борьбы .	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
34	Декабрь			Теоретическое	2	-	2	ОФП. ТБ во время	30 лет	Беседа

				занятие				каникул.	Победы 140а	
35	Январь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Развитие гибкости и координации	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
36	Январь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение передней подсечки в колено	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
37	Январь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие выносливости.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
38	Январь			Практическое занятие	-	2	2	Изучение, повторение удержания со стороны головы.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
39	Январь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Совершенствование технического арсенала борца.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
40	Январь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение приема – бычок.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
41	Январь			Практическое занятие	-	2	2	СФП. Борьба по заданию.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
42	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат

								переворотов в партере.		
43	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение зацепа изнутри голенью	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
44	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Совершенствование технического арсенала борца.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
45	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	Развитие скоростных качеств. Игры,	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
46	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочные схватки.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
47	Февраль			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. Изучение, повторение удушающих приемов.	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/консультирование
48	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие скоростно- силовых качеств.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
49	Февраль			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение броска - подхват по две ноги.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
50	Февраль			Практическое	-	2	2	ОФП. СФП. Борьба по	30 лет	Наблюдение

				занятие				заданию.	Победы 140а	
51	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение болевых приемов на руку.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
52	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП.СФП. Развитие скоростных качеств. Игры.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
53	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП Совершенствование технического арсенала.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
54	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие выносливости.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
55	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение болевых приемов на ногу.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
56	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие гибкости и координации. Игры.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
57	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение приема – подхват под одну ногу.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат

58	Март			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. День борьбы.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
59	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение переворотов в партере.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
60	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП.СФП. Развитие скоростных качеств. Игры.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
61	Апрель			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение броска через спину захватом рукава и отворота	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/консультирование
62	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Учебно-тренировочные схватки.	30 лет Победы 140а	Наблюдение//видеочат
63	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение обратного удержания.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
64	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие силовых качеств. Игры.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат

65	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Совершенствование технического арсенала.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
66	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие выносливости.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
67	Апрель			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение болевых приемов на руку.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
68	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Игры.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
69	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение подсечки в темп шагов.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
70	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Борьба по заданию.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
71	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Изучение, повторение приема – канарейка.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
72	Май			Практическое занятие	1	1	2	ОФП. СФП. Сдача нормативов.	30 лет Победы 140а	Наблюдение Беседа/консультирование
73	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Совершенствование	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат



								технического арсенала.		
74	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие специальной выносливости.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
75	Май			Практическое занятие	-	2	2	ОФП.СФП. Совершенствование технического арсенала.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
76	Май			Теоретическое занятие	2	-	2	ОФП. ТБ во время каникул. Игры.	30 лет Победы 140а	Беседа/консультирование
77	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие гибкости и координации.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
78	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП, СФП. Учикоми.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
79	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Изучение, повторение приемов на 4 кю	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
80	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Развитие выносливости.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
81	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. Развитие скоростных качеств.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат
82	Июнь			Практическое	-	2	2	ОФП. СФП. Работа на	30 лет	Наблюдение/видеочат

				занятие				резине.	Победы 140а	
83	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП. Учикоми.	30 лет Победы 140а	Наблюдение/видеочат, тестирование
84	Июнь			Практическое занятие	-	2	2	ОФП. СФП . Работа на резине. Игры .	30 лет Победы 140а	Наблюдение/онлайн соревнование
Итого:					15	153	168			

## **2.8. Рабочая программа воспитания**

Рабочая программа воспитания реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные единоборства» и составлена на основе программы воспитания МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» города Тюмени.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

### **Цель, задачи и результат воспитательной работы**

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

### Задачи:

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне детского центра;
- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в детском центре планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
- 4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- 6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива детского центра с родителями.

### **Направления воспитательной программы.**

#### Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание

роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней).

#### Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране

#### Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора с оценкой поведения и поступков; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### Эстетическое воспитание:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства, осознание

важности культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет среде в процессе школьного образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека с оценкой поступков литературных героев.

Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к

труду и результатам трудовой деятельности, осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание: ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Соревновательная подготовка.

Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима. Преодоление трудностей, возникающих в поединке.

**Формы и методы воспитательной работы.**

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве

инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.



Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности детского центра.

#### **Работа с родителями:**

- Проведение родительского собрания (все группы)
- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)

### **2.9. Календарный план воспитательной работы**

№	Сроки проведения	Название мероприятия, события	Форма проведения	Уровень мероприятия
1	Сентябрь	Инструкция №1	Инструктаж	муниципальный
2	Сентябрь	Инструкция №2	Инструктаж	муниципальный
3	Сентябрь	Инструкция №4	Инструктаж	муниципальный
4	Сентябрь	День пожилого человека	Беседа	муниципальный
5	Октябрь	День безопасного интернета	Беседа	муниципальный
6	Октябрь	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа	муниципальный
7	Октябрь	Инструкция №4	Инструктаж	муниципальный
8	Октябрь	День учителя	Эстафета	муниципальный
9	Ноябрь	«Единством мы сильны».	Викторина посвященная Дню Народного единства	областной

10	Ноябрь	. «За все тебя благодарю»	Выставка рисунков ко дню матери	муниципальный
11	Ноябрь	Инструкция №5	Инструктаж	муниципальный
12	Декабрь	Акция «Безопасный лед»	Беседа	муниципальный
13	Декабрь	Инструкция №6	Инструктаж	муниципальный
14	Декабрь	Инструкция №4	Инструктаж	муниципальный
15	Декабрь	«новогодняя радость»	Эстафета	Всероссийский/ международный
16	Январь	Акция «Безопасный лед»	Беседа	муниципальный
17	Январь	Участие в экологических акциях МАУ ДО ДЮЦ «Пламя»		муниципальный
18	Январь	Снятие блокады Ленинграда	Беседа	всероссийский
19	Январь	«Родник здоровья»	Беседа	муниципальный
20	Февраль	«Ценности и традиции»	Беседа	муниципальный
21	Февраль	«Сталинградская битва»	Викторина	всероссийский
22	Февраль	День защитника Отечества	Эстафета	муниципальный
23	Март	Масленица	Познавательная - игровая программа	муниципальный

24	Март	Турнир по дзюдо	Соренования	муниципальный
25	Март	Турнир по самбо	Соренования	муниципальный
26	Март	«Международный женский день»	Эстафета	муниципальный
27	Апрель	Весенняя неделя добра	Познавательная - игровая программа	всероссийский
28	Апрель	Всемирный день здоровья	Спортивная эстафета	областной
29	Апрель	Участие в экологических акциях МАУ ДО ДЮЦ «Пламя»		муниципальный
30	Апрель	Инструкция №4	Инструктаж	муниципальный
31	Май	Участие в праздничных мероприятиях ко «Дню Победы»	Показательные выступления	муниципальный
32	Май	«Мы помним!»	Урок Мужества	муниципальный
33	Май	«Летние каникулы»	Профилактическая беседа	муниципальный
34	Июнь	Участие в экологических акциях МАУ ДО ДЮЦ «Пламя»		муниципальный
35	Июнь	«Ценности и традиции»	Беседа	муниципальный
36	Июнь	Инструкция №4	Инструктаж	муниципальный

## **2.10. Материально-техническое обеспечение**

1. Напольное покрытие татами 50 шт.

2. Манекен борцовский 2 шт.

3. Маты гимнастические 5 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование

4. Мяч футбольный 2 шт.

5 . Волейбольный мяч 2шт.

6. Координационная лестница 2 шт.

7. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная ) 5 шт.

8. Весы 1 шт.

9. Секундомер электронный штук 1

## Список литературы.

### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
3. Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 N 189-ФЗ.
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
7. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Распоряжение Правительства РФ от 29. 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

10. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
14. Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г № 09-3242.
15. Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
16. Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

17.Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

18.Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ (приложение № 15 к приказу директора МАУ ДО ДЮОЦ «Пламя» от 28.08.2022 № 74).

*Для педагогов:*

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 890 с.
2. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов В.И. - М.: Профит Стайл, 2019. - 100 с
3. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 262 с.
4. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 410 с.
5. Дзюдо для детей. Учебное пособие. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2021. - 497 с.
6. Дзюдо. Система и борьба. - М.: Феникс, 2019. - 800 с.
7. Елисеев Е.В. Дзюдо и сократительная способность миокарда спортсменов /Елисеев Е.В. Трегубова М.В. и Панов А.В. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2020. - 156 с
8. Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения / И.В. Емельянова. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2021. - 745 с.

9. Киддо, Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек) / Б. Киддо. - М.: Прайм-Еврознак, АСТ, 2020. - 428 с.
10. Комплексы контрольных упражнений самозащиты без оружия. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 649 с.
11. Маркс Роджер Дзюдо. Все техники и основные упражнения / Роджер Маркс. - М.: Эксмо, 2017. - 112 с.
12. Нишпорский, Олег Курс дзю-дзюцу. От 5-го Кю до 2-го Дана / Олег Нишпорский. - М.: Харвест, 2019. - 320 с.
13. От самообороны ... до спецназа: Практические руководства (комплект из 21 книги). - М.: АСТ, Феникс, Эксмо, Астрель, Современная школа, Русь-Олимп, 2021. - 654 с.
14. Серебрянский, Юрий Неизвестное самбо / Юрий Серебрянский. - М.: Книжный дом, 2019. - 288 с.
15. Тиновцкий, К. Г. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера / К.Г. Тиновцкий, И.В. Емельянова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 120 с.

*Для обучающихся:*

1. Турин, Л. Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 681 с.
2. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 349 с.
3. Хлопецкий, Анатолий Становление / Анатолий Хлопецкий. - М.: Вагриус, 2020. - 288 с.
4. Хорс, Вольф Дзюдо. Техника самообороны / Вольф Хорс. - М.: ФАИР-Пресс, 2017. - 208 с.
5. Чумаков, Е. М. Борьба самбо. Справочник / Е.М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 144 с.
6. Шабето, М. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа,



пистолета / М. Шабето. - М.: Современное слово, 2020. - 448 с.

7. Шабето, Михаил Феофанович Выжить любой ценой. Самозащита без оружия / Шабето Михаил Феофанович. - М.: Современное слово, 2017. - 846 с.

8. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, 2021. - 160 с

## **Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по рукопашному бою допускаются дети 10-17 летнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях.

1.4. Тренировочные занятия разрешается проводить при соответствии спортивной экипировки, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

1.5. При проведении занятий по рукопашному бою должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮЦ «Пламя». При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения боя, ношения спортивной одежды, правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии

с правилами внутреннего трудового распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. При обработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДЮЦ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮЦ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮЦ и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Нормативы общей физической подготовки по программе  
«Спортивные единоборства»**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>7-9 лет</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег на 30 м	не более 6,2 с – 1 балл 6,1 с – 2 балла 6,0 с – 3 балла 5,9 с – 4 балла	не более 6,4 с – 1 балл 6,3 с – 2 балла 6,2 с – 3 балла 6,1 с – 4 балла
Бег на 1000 м	не более 6 мин 10 с – 1 балл 6 мин 9 с – 2 балла 6 мин 8 с – 3 балла 6 мин 7 с – 4 балла	не более 6 мин 30 с – 1 балл 6 мин 29 с – 2 балла 6 мин 28 с – 3 балла 6 мин 27 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 5 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 7 раз – 3 балла 8 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +2 см – 1 балл +3 см – 2 балла +4 см – 3 балла +5 см – 4 балла	не менее +3 см – 1 балл +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,6 с – 1 балл 9,5 с – 2 балла 9,4 с – 3 балла	не более 9,9 с – 1 балл 9,8 с – 2 балла 9,7 с – 3 балла

	9,3 с – 4 балла	9,6 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см – 1 балла 135 см – 2 балла 140 см – 3 балла 145 см – 4 балла	не менее 120 см – 1 балл 125 см – 2 балла 130 см – 3 балла 135 см – 4 балла
Метание мяча весом 150 г	не менее 19 м – 1 балл 20 м – 2 балла 21 м – 3 балла 22 м – 4 балла	не менее 13 м – 1 балл 14 м – 2 балла 15 м – 3 балла 16 м – 4 балла

Контрольные упражнения (тесты)	10-12 лет	
	Юноши	Девушки
Бег на 60 м	не более 10,9 с – 1 балл 10,8 с – 2 балла 10,7 с – 3 балла 10,6 с – 4 балла	не более 11,3 с – 1 балл 11,2 с – 2 балла 11,1 с – 3 балла 11,0 с – 4 балла
Бег на 1500 м	не более 8 мин 20 с – 1 балл 8 мин 19 с – 2 балла 8 мин 18 с – 3 балла 8 мин 17 с – 4 балла	не более 8 мин 55 с – 1 балл 8 мин 54 с – 2 балла 8 мин 53 с – 3 балла 8 мин 52 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл 14 раз – 2 балла 15 раз – 3 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла

	16 раз – 4 балла	10 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 3 раз – 1 балл 4 раз – 2 балла 5 раз – 3 балла 6 раз – 4 балла	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 9 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 11 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3 см – 1 балл +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла	не менее +4 см – 1 балл +5 см – 2 балла +6 см – 3 балла +7 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,0 с – 1 балл 8,9 с – 2 балла 8,8 с – 3 балла 8,7 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см – 1 балла 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла	не менее 135 см – 1 балл 140 см – 2 балла 145 см – 3 балла 150 см – 4 балла

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст 13+	
	Юноши	Девушки
	не более 10,4 с –	не более 10,9 с – 1 балл

Бег на 60 м	1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла	10,8 с – 2 балла 10,7 с – 3 балла 10,6 с – 4 балла
Бег на 1500 м	не более 8 мин 05 с – 1 балл 8 мин 04 с – 2 балла 8 мин 03 с – 3 балла 8 мин 02 с – 4 балла	не более 8 мин 29 с – 1 балл 8 мин 28 с – 2 балла 8 мин 27 с – 3 балла 8 мин 26 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз – 1 балл 19 раз – 2 балла 20 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 9 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 11 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз – 1 балл 5 раз – 2 балла 6 раз – 3 балла 7 раз – 4 балла	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 11 раз – 1 балл 12 раз – 2 балла 13 раз – 3 балла 14 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см – 1 балл +6 см – 2 балла +7 см – 3 балла +8 см – 4 балла	не менее +6 см – 1 балл +7 см – 2 балла +8 см – 3 балла +9 см – 4 балла
	не более 8,7 с – 1	не более 9,1 с – 1 балл

Челночный бег 3 х 10 м	балл 8,6 с – 2 балла 8,5 с – 3 балла 8,4 с – 4 балла	9,0 с – 2 балла 8,9 с – 3 балла 8,8 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – 1 балла 165 см – 2 балла 170 см – 3 балла 175 см – 4 балла	не менее 145 см – 1 балл 150 см – 2 балла 155 см – 3 балла 160 см – 4 балла



**Ведомость \_\_\_\_\_ аттестации обучающихся  
по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной  
программе**

**«Спортивные единоборства»**

**Дата \_\_\_\_\_**

**Педагог – Илюбаев Амир Усманолиевич**

п/п	Фамилия, имя обучающегося	Высокий уровень 36-30 баллов	Средний уровень 29-22 балла	Низкий уровень До 21 балла

### **Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения**

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза *"у спокойных родителей - спокойные дети"*, но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум

за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

*Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?*

Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.