

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа города Сенгиля**

Принято на педагогическом совете  
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля  
Протокол № 9 от 6 июля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля  
\_\_\_\_\_ С. П. Шубин  
Приказ № 88-о от 6 июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЖИУ-ДЖИТСУ»  
физкультурно-спортивной направленности  
(стартовый уровень)**

**Срок реализации** – 1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024 г.

**Адресат программы** - учащиеся 13-17 лет

**Разработчик программы:**  
заместитель директора  
Севастьянова Екатерина Сергеевна

г. Сенгилей, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	12
1.3. Планируемые результаты	12
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
2.1. Учебный план	14
2.2. Содержание учебного плана	15
2.3. Календарный учебный график	20
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Оценочные материалы	26
2.6. Методические материалы	27
2.7. Условия обеспечения программы	33
2.7.1. Кадровое обеспечение	33
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	34
2.7.3. Информационное обеспечение	35
2.8. Воспитательная работа	35
2.9. Список литературы	39
Приложение 1	40

## 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

#### **Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:**

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

#### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

#### **Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:**

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

### **Направленность программы**

Программа «Общая физическая подготовка с элементами джиу-джитсу» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Уровень реализуемой программы** – стартовый (ознакомительный). Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

### **Актуальность и отличительные особенности**

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточных единоборств, который имеет огромное направление - это джиу-джитсу. Джиу-джитсу – это система образования, способствующая физическому и моральному воспитанию человека. Этот вид единоборства достаточно простой в обучении и максимально практичен в действии. **Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического и морального развития школьников, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях района, имеются на базе Учреждения. Данная программа вырабатывает в детях способность мыслить и принимать важные решение в момент спаррингов и отработки различных элементов. Борьба помогает детям сосредоточиться и подключать свое внимание на максимум, что способствует в дальнейшем быть более сконцентрированным, как на тренировках, так и на школьных занятиях.

### **Новизна**

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания обучающихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

### **Отличительная особенность программы**

1. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о

создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности учащихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

2. Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

3. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

4. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического,

психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

5. Программа содержит реализацию **КОНВЕРГЕНТНОГО ПОДХОДА**.

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

6. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на основе заключенного **договора о сетевой форме** между ДЮСШ г. Сенгиля (Базовая организация) и общеобразовательной организации (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

### **Педагогическая целесообразность**

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- **сознательности и активности**, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой джиу-джитсу; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка с элементами джиу-джитсу**» предназначена для детей в возрасте от 13 до 17 лет включительно. Если в течение учебного года обучающемуся исполнилось 18 лет, он продолжает обучение до конца учебного года.

Программа может реализовываться для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении; с ограниченными возможностями здоровья (детей асоциального поведения).

### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

#### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические

стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

#### **14-17 лет**

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода - резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и



появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин, к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см<sup>3</sup> в 12 лет до 2700 см<sup>3</sup> в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

### **Наполняемость и состав группы**

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное — 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки общей физической подготовки с элементами джиу-джитсу, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по личному заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетнего.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки — 4 ч.

Объём часов за год: 184 ч., 46 недель.

### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

### **С применением ЭО и ДОТ:**

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

**Форма реализации:**

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

**Режим занятий**

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

**При ЭО и использовании ДОТ**

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию занимающегося, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство посредством занятий общей физической подготовкой с элементами джиу-джитсу.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- научить базовым техникам джиу-джитсу;
- обучить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- сформировать у занимающихся знания о виде единоборства;
- сформировать общие физические качества такие как выносливость, ловкость, координация, равновесие, гибкость.
- способствовать улучшению скоростно-силовой подготовки;
- формировать двигательные навыки для соревновательной и практической деятельности.

*Развивающие:*

- развить физические качества;
- привить любовь к спорту;

- развить двигательные навыки, координацию движений;
- сформировать личностные качества, необходимые для занятий единоборствами: целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность, и др.;

*Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.
- сформировать самодисциплину и организованность;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

### 1.3. Планируемые результаты

*Предметные:*

*Программные требования к знаниям*

**Знать (результаты теоретической подготовки):**

- историю возникновения и развития джиу-джитсу;
- правила борьбы;
- основные термины;
- правила поведения в зале и правила тренировки;
- основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни;
- основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п.
- формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.;

**Уметь (результаты практической подготовки):**

- применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;
- владеть навыками самостраховки и техники безопасности во время борьбы;
- владеть основными стойками и перемещениями;
- владение комплексом упражнений по общей физической подготовке;

*Личностные:*

*Программные требования к уровню воспитанности:*

- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

*Программные требования к уровню развития:*

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому ребенку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- готовность и способность занимающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

**Метапредметные:**

Дети научатся:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

Дети получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий джиу-джитсу на укрепление здоровья;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий****2.1. Учебный план****Таблица №1**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28		Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Базовая техника джиу-джитсу	40	2	38	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Принципы джиу-джитсу	38	2	36	Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
6	Соревнования	4	1	3	Практические занятия	Зачет
7	Воспитательная работа	10	5	5	Лекции Практические	Беседа, опрос, Наблюдение

					занятия	
8	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>184</b>	<b>22</b>	<b>162</b>		

## 2.2. Содержание учебного материала

### Тема 1. Основы знаний

#### Тема 1.1. Правила техники безопасности.

**Теория:** Формирование группы. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях. Соблюдение правил техники безопасности в зале. *Приложение 1*

#### Тема 1.2. Этикет боевых искусств.

**Теория:** гигиена и внешний вид, уход за тренировочной одеждой, правила зала(вход и выход, обращение к учителю, положения сидя-стоя, приветствие).

**Практика:** демонстрация внешнего вида, складывание одежды, демонстрация поклона стоя и сидя, партнеру и тренеру.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

#### Тема 1.3. Влияние занятий джиу-джитсу на строение и функции организма спортсмена.

**Теория:** Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

#### Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

**Теория:** Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

#### Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Теория:** Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchihsya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование

#### Тема 1.6. Правила соревнований организация и проведение соревнований.

**Теория:** правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: <https://www.judo.ru/33/>

#### Тема 1.7. Профилактика травматизма.

**Теория:** соблюдение рационального режима дня с учетом занятий. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

**Формы контроля:** беседа, опрос, тестирование. *Приложение 3*

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия.

**Практика:** отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания с партнером, подъемы туловища, акробатические упражнения, работа с мячом, игры: футбол, волейбол, баскетбол, рэгби, упражнения на равновесие, гимнастика, бег на дистанции, бег на время.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

## **Тема 3 Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, необходимых именно для джиу-джитсу.

**Практика:** упражнения для развития силы хвата, силы пальцев, упражнения для укрепления запястья, кувырки, страховки и самостраховки.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

## **Тема 4. Базовая техника джиу-джитсу**

**Теория:** Фундаментальной частью любой школы джиу-джитсу являются страховки и самостраховки, приемы маневрирования, умение выводить из равновесия, в дальнейшем, используя какой-либо прием, различные блоки от ударов руками и ногами. Не менее важным разделом джиу-джитсу являются болевые приемы, удержания, конвоирования и т.д. . Арсенал приемов объединял броски через спину, через грудь, через голову в падении, через бедро и через колено, броски с помощью болевого воздействия на различные суставы, подножки, отхваты, зацепы, обвивы ног, несколько видов подсечек, а также болевые приемы на руки и ноги.

**Практика:** изучение ударов, руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, уходов с линии атаки, изучение захватов и освобождений от них, изучение бросков, болевых приемов и обезоруживание противника.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

## **Тема 5. Принципы джиу-джитсу**

**Теория:** главный принцип – поддаться, чтобы победить. Принцип несопротивления грубой физической силе, но следование за ней, используя в дальнейшем какое либо техническое действие.

**Практика:** отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка готовности.



**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 6. Соревнования**

**Теория:** изучение правил допуска к соревнованиям.

**Практика:** предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

**Форма контроля:** зачет

### **Тема 7. Воспитательная работа**

**Теория:** роль воспитания в развитии личности спортсмена.

**Практика:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 17правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.**

**Практика:** входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

**Форма контроля:** сдача контрольных упражнений.

### 2.3.Календарный учебный график

Таблица №3

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	4	46	92	184

Таблица № 4

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Борцовский зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Борцовский зал	сдача контрольных упражнений
3-4	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Этикет боевых искусств. Влияние занятий джиу-джитсу на строение и функции организма спортсмена. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
6	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
7	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

9	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
10-11	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
12	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
13	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Принципы джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
14	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
17	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
18-19	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
20	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
21	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
22	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
23	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Принципы джиу-джитсу Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
24	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
25	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
26-28	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение

29	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
30	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
31-32	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
33	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Принципы джиу-джитсу Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
34	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
35-36	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Соревнования.	Борцовский зал	Зачет
37-39	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
40	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу.	Борцовский зал	Наблюдение
41	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
42	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
43	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
44-45	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
46	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Принципы джиу-джитсу Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
47-48	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

49	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
50-51	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
52	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
53-54	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
55-57	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
58	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
59-60	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Влияние занятий джиу-джитсу на строение и функции организма спортсмена. Запрещенные приемы в дзюдо. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
61	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
62	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Принципы джиу-джитсу Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
63	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
64	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Базовая техника джиу-джитсу . Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
65-66	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
67	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Принципы джиу-джитсу Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
68	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

69	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
70- 71	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
72- 73	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
74- 75	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Соревнования	Борцовский зал	Наблюдение
76	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
77	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
78- 80	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Принципы джиу-джитсу Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
81- 82	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
83- 84	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Базовая техника джиу-джитсу	Борцовский зал	Наблюдение
85	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
86- 87	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Принципы джиу-джитсу Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
88	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
89	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
90- 91	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
92	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Борцовский зал	Беседа, опрос
<b>ИТОГО</b>					<b>184</b>			

## 2.4. Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории и сдача тестовых практических заданий. *(Таблица №5)* Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце мая и предполагает зачет в форме контрольной борьбы и сдачи тестовых практических заданий. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в борьбе.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту передвижения, силу. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность бросков, захватов.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

## 2.5. Оценочные материалы

### Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица № 5.

Возраст	Контрольные упражнения					
	Бег 30 м	Подтягивание	Пресс	Отжимание	Прыжки в длину	Челночный бег 5x10м
6-7	5,6	4	15	20	155	17,7
8	5,4	4	15	25	165	17,2
9	5,1	5	16	30	175	17,0
10	5,1	5	17	35	185	16,5
11	5,0	6	18	40	195	16,0
12	4,9	7	20	45	200	15,5
13	4,8	8	22	50	205	15,0
14	4,7	9	24	55	210	14,5
15	4,5	10	26	60	220	14,5
16	4,4	11	28	65	230	14,0
17	4,2	14	30	70	240	14,0
18	4,0	16	32	75	250	13,5

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

## 2.6. Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике борьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.



В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

**Повторный метод.** Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

**Игровой метод.** Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов дзюдо можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

#### *Навыки в других видах спорта*

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

Игры на этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм:

1. Бой петушков: - спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток: - согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

4. Перетягивание с вожжами: - соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

5. Перетягивание с вожжами в партере: - то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба за отрезок каната: - спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

7. Борьба за набивной мяч: - спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

8. Осаливание: - спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

9. Борьба на одной ноге: - один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; - задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

10. Борьба за захват ноги: - задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; - задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

**Соревновательный метод.** Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Особое внимание необходимо уделять отработке бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

### **Методы обучения**

- **объяснительно-иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- **репродуктивный** - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- **исследовательский** - самостоятельная работа обучающихся и пр.

- **приём** - работа по образцу, тренировочные упражнения.

## Примерная схема учебно-тренировочного занятия для

Таблица №6

Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
Построение обучающихся, постановка задач занятия	4-5	Выполняются всей группой
Беговые упражнения	5	
Акробатические упражнения	3	
Упражнения общеразвивающего характера	5	
Специальные упражнения	4-6	
<b>Основная часть</b>		
Обучение техническим действиям с партнером	15	Борцы распределяются в пары по всей площади татами
Активный отдых	3	Указать характерные ошибки при выполнении
Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку
Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска
Спортивные игры, эстафеты	10-20	Группа разбивается на команды
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
Подведение итогов, разбор всей тренировки	3-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

**2.7. Условия обеспечения программы****2.7.1. Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

**2.7.2. Материально-техническое обеспечение**

Для занятий должно использоваться следующие спортивный инвентарь и оборудование:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- татами;
- гантели переменной массы - 3 компл.;
- зеркало 2х3 – 2 шт.;
- канат для перетягивания – 1 шт.;
- канат для лазанья – 3 шт.;
- медицинболы (от 1 до 5 кг.) – 7 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- тренажер универсальный малогабаритный – 1 шт.;
- весы до 150 кг – 1 шт.;
- секундомер двухстрелочный или электронный – 4 шт.;
- спортивная экипировка (Таблица №7)

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Таблица №7.

## Спортивная экипировка общего пользования

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап подготовки	
				Спортивно-оздоровительный	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	-
Одежда					
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1

## 2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательная платформа сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

***Платформы для проведения видеоконференций:***

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

***Средства для организации учебных коммуникаций:***

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

## **2.8. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-психического стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

**Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

#### **Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

#### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

#### **Основные формы работы:**

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

#### **Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

#### **Организация наставничества**

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея обеспечит системность

и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью** внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сентилея.

**Задачи внедрения целевой модели наставничества:**

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

**Спортивно-патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного

долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил

А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.



## 2.9.Список литературы

### *Список литературы для педагога*

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
3. 3.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
4. 4.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
5. 5.Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов на Дону,2002.
6. 6.Холодов ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.Академия, 2004

### *Список литературы для обучающихся и родителей*

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. – М.,2006
3. 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
4. 5.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
5. 7.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. 8.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж. – Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду.2007.
7. 9.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

### *Интернет-ресурсы*

- <https://nsportal.ru/shkola>  
<https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library>  
[https://mel.fm/mirovoy\\_opyt/9582430-physical\\_edu](https://mel.fm/mirovoy_opyt/9582430-physical_edu)  
<https://vashsport.com/dlya-chego-nuzhna-fizkultura-v-shkole/>  
[http://www.fizkulturvashkole.ru/podvizhnye\\_igry.html](http://www.fizkulturvashkole.ru/podvizhnye_igry.html)  
<https://gto-normativy.ru/gto-dlya-shkolnikov/>  
<https://www.ucheba.ru/article/4439>

## **Техника безопасности при занятиях Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму. Провести разминку. Надеть необходимые средства защиты.

### **Требования безопасности во время занятий**

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.