

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

Принято на педагогическом совете  
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея  
Протокол № 8 от 31 мая 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея  
\_\_\_\_\_ С. П. Шубин  
Приказ № 73-о от 31 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЖИУ ДЖИТСУ»  
физкультурно-спортивной направленности  
(стартовый уровень)**

**Срок реализации** – 9 месяцев, с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.

**Адресат программы** - обучающиеся 6-12 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	11
1.3. Планируемые результаты	12
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>13</b>
2.1. Учебный план	13
2.1.1. Очная форма обучения	13
2.1.2. Дистанционная форма обучения	14
2.2. Содержание учебного плана	15
2.3. Календарный учебный график	21
2.3.1. Очная форма обучения	21
2.3.2. Дистанционная форма обучения	30
2.4. Формы аттестации	40
2.5. Оценочные материалы	40
2.6. Методические материалы	41
2.7. Условия обеспечения программы	46
2.7.1. Кадровое обеспечение	46
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	47
2.7.3. Информационное обеспечение	48
2.8. Воспитательная работа	48
2.9. Список литературы	53
Приложение 1	54
Приложение 2	55

## 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 «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. 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**

Актуальность данной программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- проблемой состояния здоровья населения, число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, ростом детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.
- возрастанием интереса детей и молодёжи к джиу-джитсу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела и пластики.

Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт – одно из самых популярных направлений молодежи.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по джиу-джитсу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепления здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **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 обучающегося 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 на каждом этапе обучения.

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 обучающихся;

- 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 персонафицированного 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.

#### **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 обучающихся, 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 обучающихся.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» предназначена для детей в возрасте от 6 до 12 лет включительно. Если в течении 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.

### **6-9 лет**

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойка на лопатках.

### **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 насыщенные, 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 не посилен, 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 слаборазвитых 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.

### **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 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 желанию.

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 - 9 месяцев: с 11.09.2023 г. по 31.05.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 4 ч.

Объём часов за год: 144 ч., 36 недель: 1 модуль – 64 ч. – 17 недель;

2 модуль – 80 ч., 19 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 обучения техники джиу-джитсу.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- обогатить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщить обучающихся к такому виду спорта как джиу-джитсу;

#### *Развивающие:*

- развить технические и тактические навыки в джиу-джитсу, уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами джиу-джитсу;
- укрепить здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### *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:***

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- закрепление знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- повышение качества знаний обучающихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- выполнение технических действий из джиу-джитсу, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### ***Личностные:***

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### ***Метапредметные:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии джиу-джитсу на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах борьбы в джиу-джитсу;
- терминологии борьбы.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных действий в джиу-джитсу, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в борьбе изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Учебный план составлен на 36 недель из расчета 4-х часовой недельной нагрузки.

Таблица № 1

**1 модуль** 64 часов - с 11.09.2023 г. по 31.12.2023 г.,

**2 модуль** 80 часов – с 09.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

Учебный план составлен в двух вариантах форм обучения: очная и дистанционная

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Таблица №1

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теори я	практ ика		
		1 модуль				
1	Основы знаний	7	7	0	Беседа	Опрос
2	Общая физическая подготовка	13	2	11	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение

4	Техническая подготовка	10	1	9	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение
6	Игровая подготовка	4	0	4	Практические занятия	Наблюдение
7	Соревнования	4	0	4	Практические занятия	Текущий контроль
8	Контрольные испытания	4	0	4	Практические занятия	Промежуточный контроль
		<b>64</b>	<b>13</b>	<b>51</b>		
<b>2 модуль</b>						
1	Основы знаний	3	3	0	Беседа	Опрос
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
4	Техническая подготовка	11	1	10	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
5	Тактическая подготовка	9	1	8	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
6	Игровая подготовка	8	0	8	Практические занятия	Наблюдение
7	Соревнования	6	0	6	Практические занятия	Текущий контроль
8	Контрольные испытания	4	0	4	Практические занятия	Итоговый контроль
		<b>80</b>	<b>9</b>	<b>71</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>		

### 2.1.2. Дистанционная форма обучения

Таблица №2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	7	7	0	Беседа	Опрос
2	Общая физическая подготовка	27	8	19	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение

3	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение
4	Техническая подготовка	8	6	2	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение
5	Тактическая подготовка	8	6	2	Беседа Практические занятия	Опрос, Наблюдение
6	Игровая подготовка	0	0	0	Практические занятия	Наблюдение
7	Соревнования	2	0	2	Практические занятия	Текущий контроль
8	Контрольные испытания	4	0	4	Практические занятия	Промежуточный контроль
		<b>64</b>	<b>29</b>	<b>35</b>		
<b>2 модуль</b>						
1	Основы знаний	3	3	0	Беседа	Опрос
2	Общая физическая подготовка	43	10	33	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
4	Техническая подготовка	8	4	4	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
5	Тактическая подготовка	8	4	4	Беседа Практические занятия	Опрос Наблюдение
6	Игровая подготовка	0	0	0	Практические занятия	Наблюдение
7	Соревнования	2	0	2	Практические занятия	Текущий контроль
8	Контрольные испытания	4	0	4	Практические занятия	Итоговый контроль
		<b>80</b>	<b>23</b>	<b>57</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>		

## 2.2. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы знаний

#### Тема 1. Правила техники безопасности.

**Теория:** Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой джиу-джитсу. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований. *Приложение 1*

## **Тема 2. Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена.**

**Теория:** Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811/>

## **Тема 3. 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 джиу-джитсу. 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>

Ссылка: <https://sportin-yug.ru/articles/inventar-i-oborudovanie-dlya-basketbola/>

## **Тема 4. 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-zanimayushchih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

## **Тема 5. Общая характеристика спортивной тренировки.**

**Теория:** Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка: <https://infourok.ru/osnovnye-metody-sportivnoj-podgotovki-borcov-dzhiu-dzhitsu-4260331.html>

<https://infourok.ru/osnovi-racionalizacii-pitaniya-borcov-1193024.html>

## **Тема 6. Правила соревнований организация и проведение соревнований.**

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

Ссылка: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-dzhiu-dzhitsu-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot\\_1/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-dzhiu-dzhitsu-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_1/)

## **Тема 7. Моральная и психологическая подготовка.**

**Теория:** спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-psihologicheskaya-podgotovka-borcov-3156212.html>

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

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

### **Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**



**Теория:** значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

### **Практика**

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Выносливости: легкая атлетика – кросс 500 м;

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, волейбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

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

Ссылка: <http://bjjmania.ru/articles/10-luchshih-uprazhnenij-s-sobstvennym-vesom-dlya-dzhitserov.html>

<https://мир-дзюдо.рф/na-zametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka>

## **Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

### **Специально-развивающие упражнения (СРУ)**

#### **Практика:**

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный

кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

- Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

- Упражнения на борцовском мосту. Вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

- Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Имитационные упражнения. Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

- Упражнения с партнером. Переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

- Игры в касания. Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Ссылка: <https://moniteur.ru/dzhiu-dzhitsu/1972-2012-10-25-08-25-43.html>

## **Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки борцов джиу-джитсу. Классификация и терминология технических приемов.

### **Технические действия.**

#### **Практика:**

- Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

- Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

- Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

- Упоры, нырки, уклоны.

- Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

- Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

- Положения спортсмена – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах,

лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

- Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

- Усилия спортсмена, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия спортсмена, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори.

- Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

- Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа стоя-лежа.

- Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

- Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. *Приложение №2*

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/osobiennosti-tiekhnichieskoi-podghotovki-dziudoist.html>

<https://worldmartialarts.ru/priemy-i-tehnika-dzhiu-dzhitsu/>

<https://jiu-jitsu.com.ua/technik.php>

## **Тема 11. Тактическая подготовка**

### **Технические действия.**

#### **Практика:**

- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

- Тактика ведения поединка: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

- Тактика участия в контрольных схватках.

- Анализ контрольных схваток.

*Приложение №2*

Ссылка: <https://jiu-jitsu.com.ua/tactic.php>

## **Тема 12. Игровая подготовка**

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты.

Ссылка: <https://infourok.ru/primenenie-podvizhnih-igr-v-uchebnotrenirovochnom-processe-yunih-dzyudoistov-let-2594358.html>

### **Тема 13. Соревнования**

**Практика:** предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях. При дистанционной форме обучения соревнования проводятся в онлайн-формате.

### **Тема 14. Контрольные испытания.**

**Теория:** в форме ответов на вопросы, сдачи тестовых заданий по теоретическим основам знаний.

**Практика:** входной, промежуточный и итоговый контроль в форме сдачи тестовых контрольных упражнений. Проводится также текущий контроль в форме наблюдения, опроса, контрольной борьбы (при дистанционном обучении в форме видеоотчета и опроса через мессенджеры и ЭОР).

### 2.3.Календарный учебный график

Таблица №3

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
9 месяцев	1 модуль 11.09.2023г.	1 модуль 31.12.2023г.	17	32	64
	2 модуль 09.01.2024г.	2 модуль 31.05.2024г.	19	40	80

#### 2.3.1.Очная форма обучения

Таблица № 4

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 МОДУЛЬ</b>								
1	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция	2	Правила техники безопасности	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос
2	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
3	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Входная диагностика.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
4	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое	2	История и развитие борьбы джиу-джитсу в России. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г.	Опрос Наблюдение

		расписанию тренера	у расписанию тренера	занятие			Сенгиля	
5	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
6	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Тестирование Текущий контроль
7	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Тестирование Наблюдение
8	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Строевые упражнения. Построение и перестроения.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
9	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
10	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Прыжки. П/и "У медведя во бору"	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
11	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Прыжки с места, с поворотами.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
12	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Эстафеты с элементами джиу-джитсу	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение

13	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Падение на бок из положения сидя в прыжке	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
14	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	2	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
15	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
16	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда борца.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
17	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
18	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
19	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
20	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
21	Ноябрь	согласно	согласно	Практическое	2	СРУ. Акробатика. Самостраховка.	МУ ДО	Наблюдение

		утвержденному расписанию тренера	утвержденном у расписанию тренера	занятие		Захваты. Передвижение.	ДЮСШ г. Сенгиля	
22	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
23	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
24	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. НЕ-ВАЗА. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
25	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
26	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
27	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
28	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба..	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
29	Декабрь	согласно утвержденному расписанию	согласно утвержденном у расписанию	Практическое занятие	2	СРУ. Растяжка активная, растяжка пассивная. Удержание поперек: захватом дальней руки и	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение



		тренера	тренера			туловища между ног, захватом дальней руки.		
30	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Соревнования	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
31	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
32	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Промежуточный контроль
					<b>64</b>			
<b>2 МОДУЛЬ</b>								
33	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (НАГЕ-ВАЗА).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
34	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (НАГЕ-ВАЗА).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
35	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
36	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
37	Январь	согласно	согласно	Практическое	2	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	МУ ДО	Наблюдение

		утвержденному расписанию тренера	утвержденном у расписанию тренера	занятие		Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	ДЮСШ г. Сенгиля	
38	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
39	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
40	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Соревнования	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
41	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
42	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
43	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
44	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
45	Февраль	согласно утвержденному	согласно утвержденном	Практическое занятие	2	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г.	Наблюдение

		расписанию тренера	у расписанию тренера				Сенгиля	
46	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
47	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Единая всероссийская спортивная классификация. СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
48	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
49	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
50	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
51	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
52	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Зачет
53	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОФП. Эстафеты. Игры.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение

		расписанию тренера	у расписанию тренера				Сенгиля	
54	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
55	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
56	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
57	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
58	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
59	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
60	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Контрольная борьба. Зачет	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
61	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Действия в партере: переворот подрывом двух рук и переходом	МУ ДО ДЮСШ г.	Наблюдение

		расписанию тренера	у расписанию тренера			на удержание.	Сенгиля	
62	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
63	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Захваты: захват проймы, действия в стойке: бросок через бедро скручиванием	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
64	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Захваты: ответный захват разноименной подмышки захватом одной руки. Действия в партере: удержание поперек захватом головы и туловища между ног	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
65	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Передвижения, игры. Эстафеты, действия в партере: удержание со стороны плеча.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
66	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Стойки: левосторонняя стойка, действия в стойке: бросок задняя подножка переходом на удержание сбоку захватом подколенный сгиб	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Наблюдение
67	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Захваты: захват на груди, действия в партере: переворачивание с захватом ноги и руки изнутри.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
68	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Захваты: ответный захват одежды на груди накрест захватом одежды под локтями, повторение изученного материала.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
69	Май	согласно	согласно	Практическое	2	Соревнования	МУ ДО	Текущий

		утвержденному расписанию тренера	утвержденном у расписанию тренера	занятие			ДЮСШ г. Сенгиля	контроль
<b>70</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Действия в стойке: задняя подножка выполняемая на сопернике стоящем на одном колено переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Наблюдение
<b>71</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Передвижения. игры по освоению захватов. Действия в партере: защита от удержаний с захватом ноги тори двумя ногами.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	
<b>72</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов
					<b>80</b>			
					<b>144</b>			

## 2.3.2. Дистанционная форма обучения

Таблица №5

№ п/ п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 МОДУЛЬ</b>								
<b>1</b>	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи	2	Правила техники безопасности	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос
<b>2</b>	Сентябрь	согласно утвержденному	согласно утвержденном	Лекция по видеосвязи	2	Физическая культура - важное средство физического развития и	МУ ДО ДЮСШ г.	Опрос Видеотчет

		расписанию тренера	у расписанию тренера	Практическое видеозанятие		укрепления здоровья человек. ОФП	Сенгиля	
3	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	Входная диагностика.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль Видеотчет
4	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	История и развитие борьбы джиу-джитсу в России. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
5	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
6	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Тестирование Видеотчет
7	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП.СФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Тестирование Видеотчет
8	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	Строевые упражнения. Построение и перестроения. ОФП.СФП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
9	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Кувьрки.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
10	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	Прыжки. ОФП.ОРУ	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет

11	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Прыжки с места, с поворотами. ОФП.ОРУ	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
12	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	Прыжки с места, с поворотами. ОФП.ОРУ	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
13	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Падение на бок из положения сидя в прыжке. ОФП.ОРУ	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
14	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи , Практическое видеозанятие	2	ОФП.ОРУ.СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
15	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
16	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда борца.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
17	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
18	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
19	Ноябрь	согласно	согласно	Практическое	2	ОФП.СФП	МУ ДО	Видеотчет



		утвержденному расписанию тренера	утвержденном у расписанию тренера	видеозанятие			ДЮСШ г. Сенгиля	
20	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
21	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
22	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
23	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Самостраховка. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
24	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. НЕ-ВАЗА. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
25	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
26	Ноябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденном у расписанию тренера	Лекция Практическое видеозанятие	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
27	Декабрь	согласно утвержденному расписанию	согласно утвержденном у расписанию	Лекция по видеосвязи Практическое	2	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет

		тренера	тренера	видеозанятие				
28	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
29	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
30	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	ОРУ. Акробатика. ОФП.СФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
31	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Растяжка активная, растяжка пассивная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
32	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	Сдача контрольных нормативов	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Промежуточный контроль
					<b>64</b>			
<b>2 МОДУЛЬ</b>								
33	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (НАГЕ-ВАЗА).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
34	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
35	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи	2	СРУ. ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г.	Видеотчет

		расписанию тренера	у расписанию тренера	Практическое видеозанятие			Сенгиля	
36	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
37	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
38	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
39	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
40	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	СРУ. Растяжки. ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
41	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
42	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. ОФП.ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
43	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи	2	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	МУ ДО ДЮСШ г.	Видеотчет

		расписанию тренера	у расписанию тренера	Практическое видеозанятие		ОФП.	Сенгиля	
44	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	СРУ. ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
45	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	СРУ. ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
46	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	СРУ. ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
47	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Единая всероссийская спортивная классификация. СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
48	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
49	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
50	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
51	Март	согласно утвержденному расписанию	согласно утвержденному расписанию	Лекция по видеосвязи Практическое	2	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет

		тренера	тренера	видеозанятие				
52	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Зачет
53	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	ОФП. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
54	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
55	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
56	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	СРУ. Акробатика. ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
57	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
58	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
59	Апрель	согласно утвержденному расписанию	согласно утвержденному расписанию	Лекция по видеосвязи Практическое	2	ОРУ. Учебная борьба. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет

		тренера	тренера	видеозанятие				
60	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	ОФП.СФП.ТТП. Зачет	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
61	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Действия в партере: переворот подрывом двух рук и переходом на удержание.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
62	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
63	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Захваты: захват проймы, действия в стойке: бросок через бедро скручиванием	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
64	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Захваты: ответный захват разноименной подмышки захватом одной руки. Действия в партере: удержание поперек захватом головы и туловища между ног	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
65	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	ОФП.СФП.ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
66	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Стойки: левосторонняя стойка, действия в стойке: бросок задняя подножка переходом на удержание сбоку захватом подколенный сгиб	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Опрос Видеотчет
67	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи	2	Захваты: захват на груди, действия в партере:	МУ ДО ДЮСШ г.	Видеотчет

		расписанию тренера	у расписанию тренера	Практическое видеозанятие		переворачивание с захватом ноги и руки изнутри.	Сенгиля	
<b>68</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Захваты: ответный захват одежды на груди накрест захватом одежды под локтями, повторение изученного материала.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
<b>69</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	ОФП.СФП.ТТП	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Текущий контроль
<b>70</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Передвижения. Стойки: фронтальная стойка. Действия в стойке: задняя подножка выполняемая на сопернике стоящем на одном колено переходом на удержание сбоку захватом руки и головы.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
<b>71</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция по видеосвязи Практическое видеозанятие	2	Передвижения. игры по освоению захватов. Действия в партере: защита от удержаний с захватом ноги тори двумя ногами.	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Видеотчет
<b>72</b>	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое видеозанятие	2	Сдача контрольных нормативов	МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля	Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов
					<b>80</b>			
	<b>Всего:</b>				<b>144</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 №6*) 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 всей программы обучения 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 № 6.

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. *(Приложение №2)*

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 основой 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 джиу-джитсу 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 СО групп

Таблица №7

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 в партере	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

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы джиу-джитсу	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи, скакалки на каждого обучающегося. Карточка упражнений по джиу-джитсу	Тестирование, положение о соревнованиях по джиу-джитсу, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающегося. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная борьба
4	Техническая и тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающегося. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в джиу-джитсу	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования

5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная борьба, соревнования
---	--------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

*Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:*

1) формирование устойчивых мотивов; 2) регулирование активности спортсменов; 3) выработка адекватного отношения к тренировке; 4) формирование необходимых двигательных установок; 5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов; 6) учет типологических личностных особенностей; 7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащихся.

## 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 борьбой джиу-джитсу 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 №8)

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 №8.**

#### Спортивная экипировка общего пользования

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап подготовки	
				Спортивно-оздоровительный	срок экспл (лет)
<b>Обувь</b>					
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	-
<b>Одежда</b>					
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 женщ	штук	на занимающегося	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
7	Наколенники (фиксаторы коленнь	комплект	на занимающегося	1	1

	суставов)				
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 морального 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. Сенгиля 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. Сенгиля 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. Сенгиля.

#### **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. Ашмарина Б. А. ТФВ. - М., 1999.
2. Г.А.Бурцев. Рукопашный бой. – М., 1994.
3. Вовк Н.М. Каратэ, учебно-методическое пособие. - М., 1991.
4. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу, учебное пособие для ДЮСШ. - Минск, 1998.
5. Головина В.А. Физическое воспитание. - М., 1983.
6. Дополнительное образование детей. Сб. нормативных документов. 1991 – 1993 г.г. Ч.1.2., М. 1995.
5. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., Фаир, 1996.
6. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Дзюдо. Пер. с японского В.И.Силин. - М.,1980.
7. Крутовских С.С. Боевое искусство джиу-джитсу. - М.,1999.
8. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. - М., 1973.
9. Люблинская А.А. Детская психология. - М., 1972.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М, 1990.
11. Матвеева Л.П. и А.Д.Новикова. ТФВ т1, т2, 1976.
12. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.
13. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. -М., 1982.
14. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст Астрель, Москва, 2002.
15. Пархомович Г. Основа классического дзюдо. - Пермь, 1993.
16. Программы общеобразовательных учреждений, физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов, М., Просвещение 1996.
17. Рудман Д.Л. Самбо. - М., 1985.
18. Силин В.И. Дзюдо. - М., 1977.
19. Тарас А.Б. Искусство Дзю-дзюцу. - Минск 1997.
20. Тарас А.Б. Сто приемов самозащиты. - Минск 1992.
21. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. Перевод с фр., изд. Будо 1996.
22. Хрущев С.В., Круглый М.М Тренеру о юном спортсмене. - М., 1982.

### *Список литературы для обучающихся и родителей*

1. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. - Минск, 1998.
2. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., 1996.
3. Крутовских С.С. Боевое искусство Джиу-джитсу. - М., 1999.

### *Интернет-ресурсы*

1. <http://libed.ru/knigi-nauka/>
2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6762502568680597828&from=tabbar&parent-reqid=1605088751356279-1110722801305144202900107-production-app-host-man-web-yp-314&text=джиу-джитсу+для+начинающих>
3. [https://yandex.ru/efir?reqid=1605088751356279-1110722801305144202900107-production-app-host-man-web-yp-314&stream\\_active=serp&search\\_text=джиу-джитсу%20для%20начинающих](https://yandex.ru/efir?reqid=1605088751356279-1110722801305144202900107-production-app-host-man-web-yp-314&stream_active=serp&search_text=джиу-джитсу%20для%20начинающих)
4. <https://lesta.pro/poleznye-stati/kak-praktikovat-dzhiu-dzhitsu-v-domashnikh-usloviyakh>
5. <https://worldmartialarts.ru/priemy-i-tehnika-dzhiu-dzhitsu/>

## **Техника безопасности при занятиях джиу-джитсу**

### **Общие требования безопасности**

К занятиям по борьбе джиу-джитсу 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 по джиу-джитсу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

При проведении занятий по джиу-джитсу 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 обучающиеся 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**

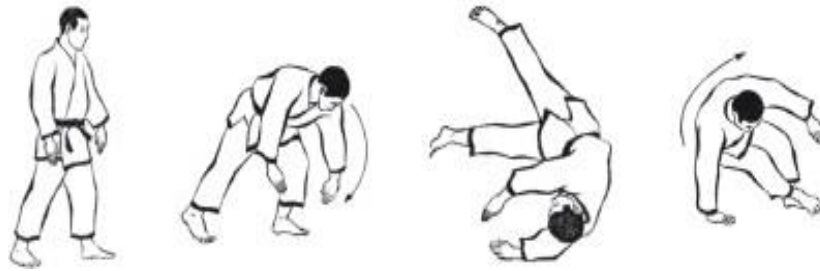
При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

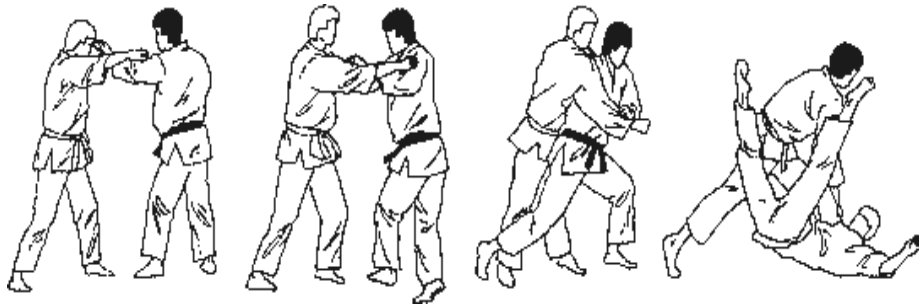
### **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

## Практические занятия

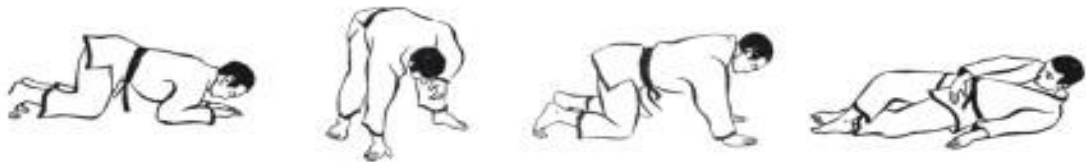


## Прием «Передняя подножка»



а. При падении назад руки раздвинуты под маленьким или большим углом

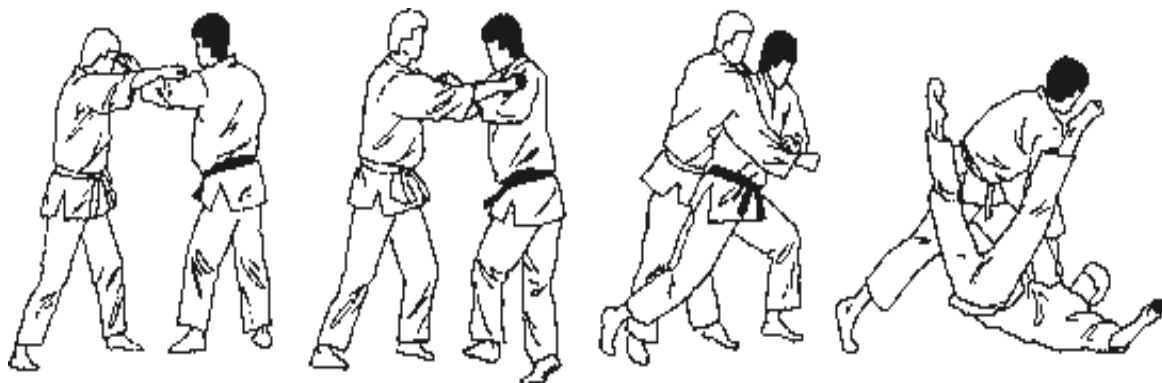
б. При падении назад и на бок нельзя опираться на локоть



в. При падении на живот нельзя опираться на локти, локоть или прямые руки

г. Нежелательно скрещивать ноги

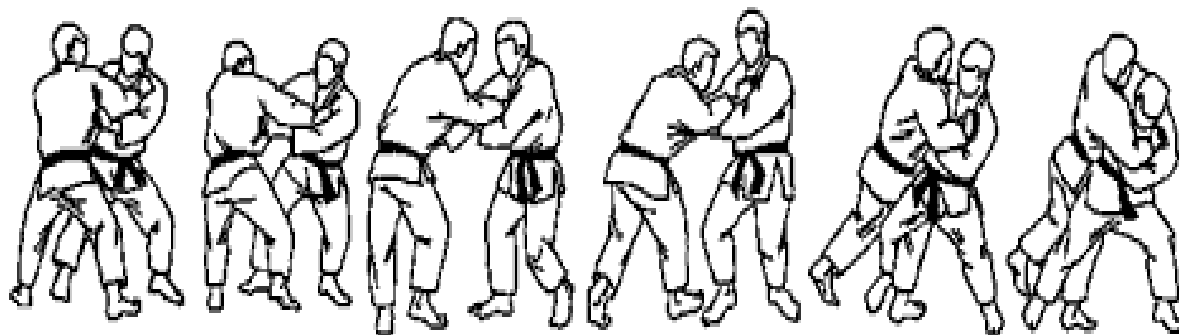
*Прием «Передняя подножка»*



*Прием «Бедро»*

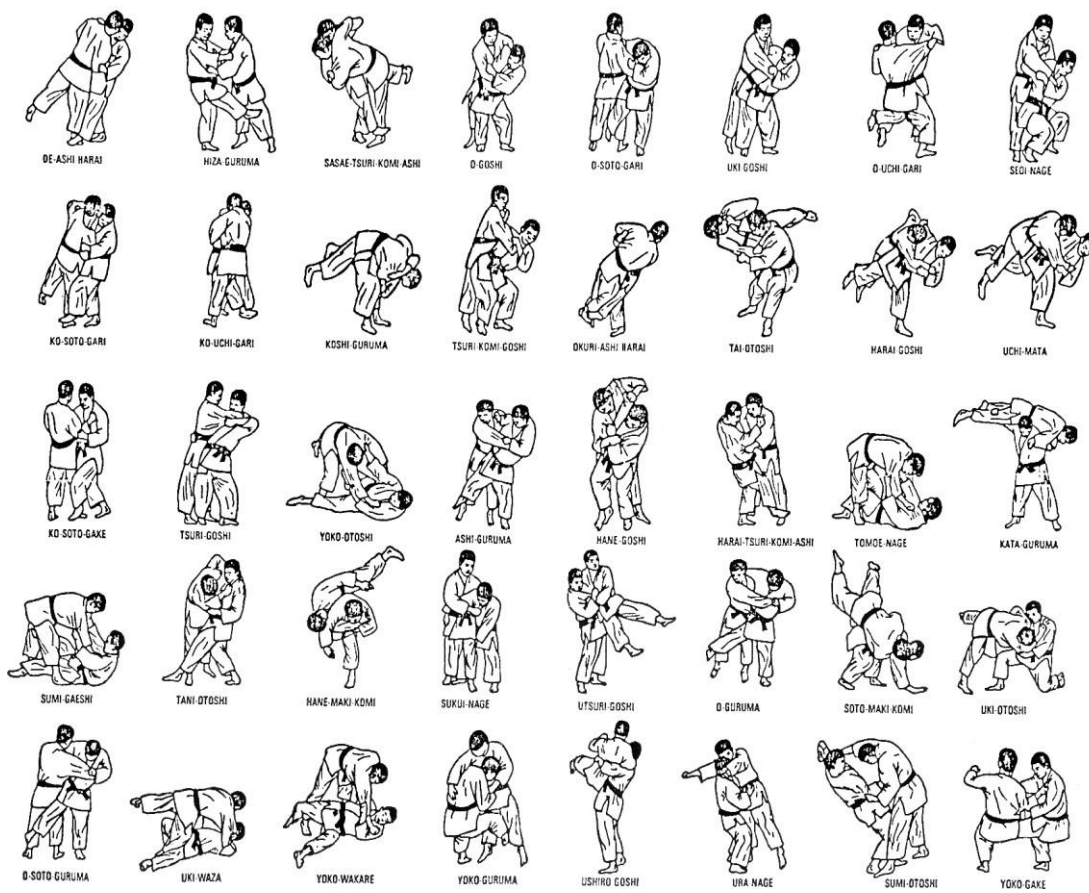


*Прием «Задняя подножка»*

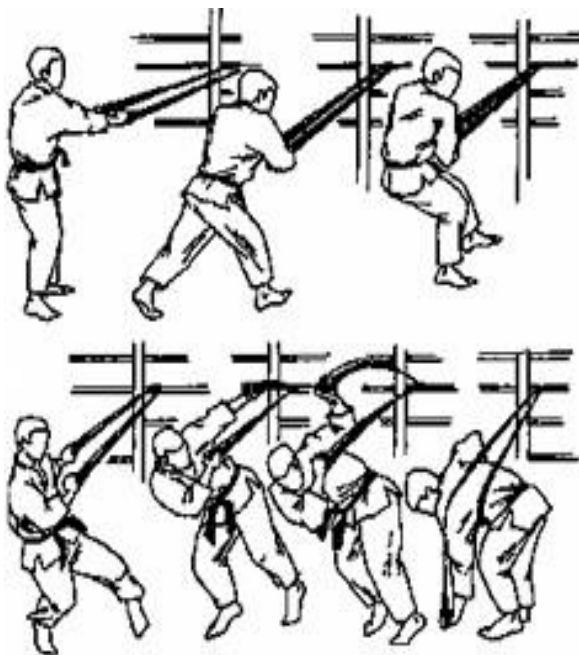


*Комбинации приемов*

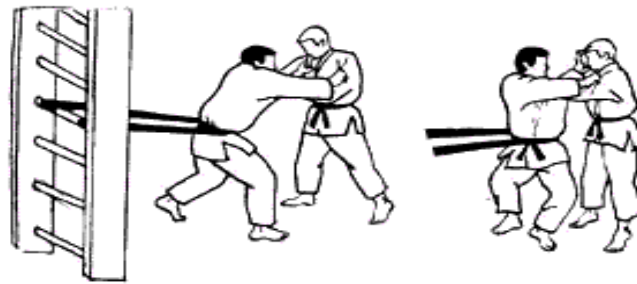




Упражнение «жгутом»



**ФОРМИРОВАНИЕ АТАКУЮЩЕЙ ПОЗЫ**



Для броска передней подножкой



Для броска передней подсечкой



Для броска подхватом под оставленную ногу

Рис 23