

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ОКТЯБРЬСКИЙ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО "ДДиЮТ"
протокол № 1
от "30" августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО "ДДиЮТ"
_____ В.П.Ульянова
приказ № 01-26/134
от "30" августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
**КЛУБ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ "ЛИГА 11".
"ПАНКРАТИОН"**

Уровень освоения: *продвинутый*
Срок реализации: *1 год (72 часа)*
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Составитель:
старший педагог дополнительного образования
Кутлияров М.М.

г. Октябрьский, 2024 год

Внутренняя экспертиза проведена.
Программа рекомендована к утверждению на Педагогическом совете

"30" августа 2024 г. методист Набиева А.М.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

"Сфера спорта, физической культуры была и остается для одним из приоритетов социальной политики.

Для этого нам, конечно же, нужно гораздо активнее развивать массовый спорт, с детских лет прививать физическую культуру и воспитывать ответственное отношение к себе"

В.В. Путин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Клуб смешанных единоборств "Лига11" "Панкратион" (далее – Программа) разработана для дополнительного образования детей и направлена на достижение планируемых результатов, обеспечивающих развитие личности подростков, на их мотивацию к самореализации, на приобщение к общечеловеческим ценностям.

Программа "Клуб смешанных единоборств "Лига 11". "Панкратион"

- одна из 4 программ ("Бразильское джиу-джитсу", "Грэпплинг", "Смешанные единоборства"), реализуемых в объединении "Клуб смешанных единоборств "Лига 11" МБУ ДО "Дворец детского и юношеского творчества" ГО г. Октябрьский Республики Башкортостан. Объединение функционирует 13 лет. Рассматриваемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в объединении 3 года. Обучающиеся активно и успешно участвуют в различных конкурсах и мероприятиях.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся");
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
4. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";

6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
7. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
8. Закона Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з "Об образовании в Республике Башкортостан";
9. Устава МБУ ДО "ДДиЮТ" городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан;
10. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО "ДДиЮТ" (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 12.04. 2022 г. №52);
11. Положения об организации образовательного процесса с использованием дистанционного обучения и электронных технологий (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 27 марта 2020 г. № 31-1);
12. Положения о периодичности и порядке текущей и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Дворец детского и юношеского творчества" городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 25 декабря 2018 г. № 142).

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**

Уровень программы

Уровень освоения - продвинутый, предполагает использование форм организации обучения, которые способствуют овладению обучающимися теоретическими знаниями и практическими навыками в выбранном виде деятельности, готовности к продуктивной самостоятельной работе.

Программа состоит из трех модулей: в первом модуле изучают спортивную дисциплину "Панкратион"; второй модуль профориентационный, обучающиеся знакомятся с методикой проведения тренировочного процесса; третий модуль посвящен подготовке к соревнованиям, психологической подготовке, спортивной диете, здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена потребностью современного общества в сохранении физического и психического здоровья, профилактики асоциального поведения, создании условий для профессионального самоопределения.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности создает необходимые условия социального и физического благополучия и

успешности человека.

Программа отвечает приоритетным направлениям по обновлению содержанию и технологий дополнительного образования детей, утвержденным Экспертным советом Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности: профессиональный спортсмен, спортивная педагогика, здоровьесберегающие технологии.

Отличительные особенности и новизна

Особенностью контингента обучающихся, посещающих занятия в объединении "Клуб смешанных единоборств "Лига 11", это дети имеющие миграционный опыт и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Как правило, такие дети сталкиваются с множеством проблем от социальных (отсутствие или нехватка социальных навыков, ориентация на нормы и правила культуры своей родины) до психологических (тревожность, низкая самооценка, агрессивность).

Командная деятельность, взаимовыручка, коммуникативные игры, совместные мероприятия с родителями способствуют формированию социальных связей у детей. Кроме того, приходя в объединение, ребенок, имеющий миграционный опыт, попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, которые отвечают за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения.

Отличительной особенностью программы является индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Педагог формирует единую универсальную базу (двигательную, физическую и психологическую), которая является основой для успешных занятий различными видами спорта.

Программа направлена не только на достижение высоких спортивных результатов, но и на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей, профориентацию.

Еще одна особенность программы - применение конвергентного подхода. Он позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование при освоении материала знаний естественно - научной направленности (анатомия, биология) и социально-гуманитарной направленности (история, психология, право).

Программа реализуется с включением регионального компонента: на занятиях дети изучают элементы из таких видов спорта как спортивная борьба греко-римская, вольная, башкирской национальной борьбы курэш.

Новизна программы - изучение тем по спортивному питанию и нутрициологии.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что благодаря комплексному, разностороннему воздействию на обучающихся

развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний, появляется мотивация на ведение здорового образа жизни.

Обучающиеся изучают теоретическую информацию в области физической культуры и спорта, гигиены, здорового образа жизни.

Участвуют в турнирах, соревнованиях всех уровней.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Клуб смешанных единоборств "Лига11" "Панкратион" разработана для детей 13-17 лет.

Переходный возраст у мальчиков обязательно сопровождается физиологическими трансформациями, а также изменениями в характере и поведении. В это время закладывается фундамент личности, появляется желание найти свое место в мире и продемонстрировать свои силы на полную мощь. Подросток определяется с ценностными ориентирами, начинает осознавать себя взрослым, совершает первые попытки сепарироваться от родителей. У парней возникает потребность в близком друге. Важными условиями таких отношений становятся доверие, откровенность, взаимопонимание. Эти потребности подросток может закрыть при занятиях спортом.

Занятия проводятся в группе из 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Панкратион" составляет 72 часа.

Срок освоения - 1 год.

Режим занятий - 1 групповых занятия по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проходят в очной форме.

В период ограничений из-за роста заболеваемости COVID-19 программа реализовывалась в **дистанционной форме обучения** в виде онлайн занятий для обучающихся (использовалась система дистанционного обучения Moodle, видеоконференции Zoom и другие). Для выполнения дистанционных практических заданий используются интернет - ресурсы, указанные в программе.

В образовательной платформе "Сферум" и социальной сети ВК (вконтакте) <https://vk.com/club108034902> функционирует группа педагога с видео-уроками https://vk.com/video/playlist/-108034902_1

Занятие может быть проведено в **гибридной форме**. Эта форма отличается от дистанционной тем, что часть обучающихся взаимодействуют очно (лицом к лицу), а часть – в режиме онлайн.

Дистанционные и гибридные формы проведения занятий открывают двери сетевому взаимодействию образовательных учреждений, семейному образованию и самообразованию обучающихся.

В программе используется фронтальная (со всеми одновременно), групповая (в малых группах, в парах), индивидуальная форма организации деятельности.

На занятия допускаются дети, не имеющих противопоказаний к занятиям в спортивной секции по состоянию здоровья на основании медицинской справки. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим видам деятельности..

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и личностных качеств посредством занятий, социализация и профориентация

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- сформировать знания об истории развития панкратиона;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по панкратиону;
- сформировать понятия физического и психического здоровья;
- обучить способам контроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности;
- обучение целеполаганию, самоанализу, планированию своей деятельности, выполнению поставленных задач;
- обучение управлению вниманием, чувствами и мыслями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, саморегуляция физических и психических состояний;
- развитие кругозора в области спорта и формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин;
- знакомство с уголовной и административной ответственностью за превышение мер необходимой самообороны;
- расширение знаний о профессии тренера.

Метапредметные (развивающие):

- овладение умениями получать и критически осмысливать информацию, анализировать, систематизировать полученные данные;
- освоение способов познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в спортивной жизни общества и государства;
- развитие способности к личному самоопределению и самореализации;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событий.

Личностные (воспитательные):

- воспитание любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм;

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание трудолюбия;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности;
- воспитание ответственности за принятые решения;
- развитие привычек соблюдения этических норм, навыков общественного поведения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Согласно цели и задачам, в программе разработан учебный план обучения, учитывающий общее количество часов по темам, в том числе часов, отведенных на теорию и практику.

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Модуль 1.	52	24	28	
1.	История спортивной борьбы "Панкратион", правила "Панкратиона". Требование к техники безопасности в процессе реализации программ	2	1	1	Опрос
2.	Удары руками. Игра "Боксерские пятнашки руками".	2	1	1	Наблюдение. Заполнение дневника самоконтроля
3.	Удары ногами. Игра "Боксерские пятнашки ногами".	2	1	1	Наблюдение. Заполнение дневника самоконтроля
4.	Защитные действия от ударов руками	2	1	1	Наблюдение. Заполнение дневника самоконтроля
5.	Защитные действия от ударов ногами	2	1	1	Наблюдение. Заполнение дневника самоконтроля
6.	Проходы и защита от них	2	1	1	Наблюдение. Заполнение дневника самоконтроля

7.	Переводы и защита от них. Игра "Борцовские пятнашки".	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
8.	Броски. Спортивная игра "Регбол"	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
9.	Позиция гард и выход в позицию гард	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
10.	Позиция халф-гард	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
11.	Позиция сайд контроль и удержание	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
12.	Позиция маунт и удержание	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
13.	Позиция бэк маунт и контроль	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
14.	Свипы из позиции гард	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
15.	Свипы из позиция халф-гард	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
16.	Свипы из позиции сайд контроль	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
17.	Свипы из позиции маунт	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
18.	Выход из позиции бэк маунт	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля
19.	Болевые на руки	2	1	1	Наблюдение.Запол нение дневника самоконтроля

20.	Болевые на ноги	2	1	1	Наблюдение.Заполнение дневника самоконтроля
21.	Удушающие приемы	2	1	1	Наблюдение.Заполнение дневника самоконтроля
22.	Связка удар рукой, проход	2	1	1	Наблюдение.Заполнение дневника самоконтроля
23.	Связка удар ногой , проход	2	1	1	Наблюдение.Заполнение дневника самоконтроля
24.	Связка удары руками, бросок	2	1	1	Наблюдение.Заполнение дневника самоконтроля
25.	Связка удары ногами, бросок	2	1	1	Наблюдение.Заполнение дневника самоконтроля
26.	Соревнования	2		2	Видео разбор и анализ результатов
.	Модуль 2. Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе "Панкратион"	10	6	4	Опрос
27.	Особенности тренировочного процесса по спортивной борьбе "Панкратион"	2	1	1	Опрос
28.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	2	1	1	Опрос.Тестирование
29.	Организация контроля процесса спортивной подготовки	2	1	1	Опрос.Тестирование
30.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий по спортивной борьбе	2	1	1	Опрос.Тестирование
31.	Профессии, связанные с физкультурой и спортом	2	2	0	Опрос.Тестирование

	Модуль 3. Техничко - тактическая подготовка	10	5	5	Опрос
32.	Психологическая подготовка	2	1	1	Опрос.Тестирование
33.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Проект
34.	Спортивное питание.Нутрициология	2	2	0	Проект
35.	План антидопинговых мероприятий	2	1	1	Опрос.Тестирование
36.	Соревнования	2		2	Видео разбор и анализ результатов
	Итого	72	36	36	

Содержание учебного плана программы

Тема №1 (2 часа)

История спортивной борьбы "Панкратион", правила "Панкратиона"

Требование к техники безопасности в процессе реализации программ

Теория: Панкратион — древний олимпийский вид единоборств, впервые включенный в программу античных Олимпийских игр в 648 году до н. э..

Сущность этого вида спорта заключалась в проведении поединка двух невооруженных атлетов. Соревнования проходили на специально подготовленной площадке — "мальфо", покрытой толстым слоем мелкого песка.

Общие требования безопасности, опасные и вредные факторы на занятиях по спортивной борьбе "Панкратион", требования безопасности перед началом, во время и после занятия, требования безопасности в аварийных ситуациях.

Практика: Перечислить требование к техники безопасности в процессе реализации программ.

Тема №2 (2 часа)

Удары руками. Игра боксерские пятнашки руками

Теория: Основные удары руками (прямые, боковые, снизу).

Практика: Отработать основные удары руками с партнером.

Тема №3 (2 часа)

Удары ногами. Игра боксерские пятнашки ногами

Теория: Основные удары ногами (лоу-кик, хай-кик, фронт-кик, сайд-кик, тип, вертушка).

Практика: Отработать основные удары ногами с партнером.

Тема №4 (2 часа)

Защитные действия от ударов руками

Теория: Защитные действия от ударов руками (уклоны, нырки, разрыв дистанции, оттяжка, подставки, сбивы).

Практика: Отработать с партнером защитных действий от ударов руками (уклоны, нырки, разрыв дистанции, оттяжка, подставки, сбивы).

Тема №5 (2 часа)

Защитные действия от ударов ногами

Теория: Защитные действия от ударов ногами (щит, разрыв дистанции, сбив, подставка).

Практика: Отработать с партнером защитных действий от ударов ногами (щит, разрыв дистанции, сбив, подставка).

Тема №6 (2 часа)

Проходы и защита от них

Теория: Проходы (в одну ногу, проход с захватом двух ног, проход в корпус) и защита от них.

Практика: Отработать с партнером проходы (в одну ногу, проход с захватом двух ног, проход в корпус).

Тема №7 (2 часа)

Переводы и защита от них. Игра борцовские пятнашки

Теория: Переводы (перевод зацепом, перевод с захватом двух ног) и защита от них.

Практика: Отработать переводы с партнером (перевод зацепом, перевод с захватом двух ног).

Тема №8 (2 часа)

Броски. Спортивная игра Регбол

Теория: Броски (бедро, плечо, мельница, прогиб).

Практика: Отработать броски с партнером (бедро, плечо, мельница, прогиб).

Тема №9 (2 часа)

Позиция гард и выход в позицию гард

Теория: Позиция гард, выход в позицию гард.

Практика: Отработать с партнером позицию гард и выход в позицию гард.

Тема №10 (2 часа)

Позиция халф-гард

Теория: Позиция халф-гард

Практика: Отработать с партнером позицию халф-гард.

Тема №11 (2 часа)

Позиция сайд контроль

Теория: Позиция сайд контроль и удержание в этой позиции.

Практика: Отработать с партнером позицию сайт контроль и выполнить удержание.

Тема №12 (2 часа)

Позиция маунт и удержание

Теория: Позиция маунт и удержание в этой позиции.

Практика: Отработать с партнером позиции маунт и выполнить удержание.

Тема №13 (2 часа)

Позиция бэк маунт и контроль

Теория: Позиция бэк маунт и контроль в этой позиции.

Практика: Отработать с партнером позиции бэк маунт и выполнить контроль партнера.

Тема №14 (2 часа)

Свип из позиции гард

Теория: Свипы из позиции гард (ножницы, хип-бамп).

Практика: Отработать с партнером свипы из позиции гард (ножницы, хип-бамп).

Тема №15 (2 часа)

Свипы из позиция халф-гард

Теория: Свипы из позиция халф-гард (переворот, накат).

Практика: Отработать с партнером свипы из позиции халф-гард (переворот, накат).

Тема №16 (2 часа)

Свипы из позиции сайд контроль

Теория: Свипы из позиция сайд контроль (мост, кимура свип).

Практика: Отработать с партнером свипы из позиции сайд контроль (мостик, кимура свип).

Тема №17 (2 часа)

Свипы из позиции маунт

Теория: Свипы из позиции маунт (мост, подъем).

Практика: Отработать с партнером свипы из позиции маунт (мост, подъем).

Тема №18 (2 часа)

Выход из позиции бэк маунт

Теория: Выход из позиции бэк маунт.

Практика: Отработать с партнером выход из позиции бэк маунт.

Тема №19 (2 часа)

Болевые приемы на руки

Теория: Болевые приемы на руки (кимура, рычаг локтя, обратный рычаг локтя, американа, узел плеча, омплата).

Практика: Отработать с партнером болевые приемы на руки (кимура, рычаг локтя, обратный рычаг локтя, американа, узел плеча, омплата).

Тема №20 (2 часа)

Болевые приемы на ноги

Теория: Болевые приемы на ноги (рычаг колена, ахилл, фут-лок, канарейка).

Практика: Отработать с партнером болевые приемы на ноги (рычаг колена, ахилл, фут-лок, канарейка).

Тема №21 (2 часа)

Удушающие приемы

Теория: Удушающие приемы (треугольник ногами, треугольник руками, гильотина, удушение со спины, анаконда)

Практика: Отработать с партнером удушающие приемы (треугольник ногами, треугольник руками, гильотина, удушение со спины, анаконда)

Тема №22 (2 часа)

Связка удар рукой, проход

Теория: Связка удар рукой, проход, перевод, позиция, контроль, болевой на руку.

Практика: Отработать с партнером связку удар рукой, проход, перевод, позиция, контроль, болевой на руку.

Тема №23 (2 часа)

Связка удар ногой, проход

Теория: Связка удар ногой, проход, перевод, позиция, контроль, болевой на ногу, удушающий.

Практика: Отработать с партнером связку удар ногой, проход, перевод, позиция, контроль, болевой на ногу, удушающий.

Тема №24 (2 часа)

Связка удары руками, бросок

Теория: Связка удары руками, бросок, позиция, свип, болевой, удушающий.

Практика: Отработать с партнером связку ударов руками, бросок, позиция, свип, болевой, удушающий.

Тема №25 (2 часа)

Связка удары ногами, бросок

Теория: Связка удары ногами, бросок, позиция, свип, болевой, удушающий.

Практика: Отработать с партнером связку ударов ногами, бросок, позиция, свип, болевой, удушающий.

Тема №26 (2 часа)

Практика: соревнования

Модуль 2. Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе "Панкратион"

Тема №27 (2 часа)

Особенности тренировочного процесса по спортивной борьбе "Панкратион"

Теория: Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе "Панкратион", составление планов спортивной подготовки, составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий.

Практика: Перечислить основные формы осуществления спортивной подготовки.

Тема №28 (2 часа)

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Теория: Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Практика: Перечислить специфические принципы спортивной тренировки.

Тема №29 (2 часа)

Организация контроля процесса спортивной подготовки

Теория: Содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Практика: Описать контроль соревновательной деятельности, контроль физической, технико-тактической подготовленности, оценка состояния здоровья.

Тема №30 (2 часа)

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по спортивной борьбе

Теория: Подразделения тренировочных занятий.

Практика: Для чего применяют комплексные занятия в спорте, занятия избирательного типа.

Тема №31 (2 часа)

Профессии, связанные с физкультурой и спортом

Теория: Учитель физкультуры, спортивный инструктор, спортивный тренер, спортивный судья, фитнес-нутрициолог.

Модуль 3.Тактико-техническая подготовка

Тема №32 (2 часа)

Психологическая подготовка

Теория: Основное содержание психологической подготовки борца, метод смешанного воздействия.

Практика: Перечислить методы психолого-педагогического воздействия в вводной, подготовительной, основной и заключительной части занятия.

Тема №33 (2 часа)

Восстановительные мероприятия

Теория: Педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления организма.

Практика: Перечислить основные восстановительные средства в тренировочном процессе.

Тема №34 (2 часа)

Спортивное питание.Нутрициология

Теория: Ошибки в питании. Особенности рациона детей,занимающихся спортом.

Тема №35 (2 часа)

План антидопинговых мероприятий

Теория: Последствия применения допинга для здоровья, последствия применения допинга для (спортивной) карьеры, антидопинговые правила, принципы честной игры.

Практика: Пройти антидопинговый тест РУСАДА.

Тема №36 (2 часа)

Практика:Соревнования

Требования к результатам реализации программы

Теория: Тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Практика: Перечислить требования к результатам реализации программы на всех этапах.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Будут знать:

- историю развития панкратиона;
- комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по панкратиону;
- основы физического и психического здоровья;
- уголовную и административную ответственность за превышение мер необходимой самообороны;
- способы контроля за физической нагрузкой и показатели физической подготовленности;

- особенности профессии тренера.

Будут уметь:

-применять комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по панкратиону;

-планировать свою деятельность, ставить цели;

- управлять вниманием, чувствами и мыслями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, саморегуляции физических и психических состояний;

- получать и критически осмысливать информацию, анализировать, систематизировать полученные данные;

У обучающихся разовьется:

- способность к личному самоопределению и самореализации;

- способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в спортивной жизни общества и государства;

- способности решения проблем творческого и поискового характера;

- умение излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событий.

Личностные (воспитательные):

- формируется любовь к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм;

-развиваются волевые качества личности;

- станут трудолюбивыми;

- сформируется культура здорового образа жизни;

- будут уважительно относиться к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности;

-станут ответственными за принятые решения;

- будут соблюдать этические нормы, навыки общественного поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением №1 к программе. Начало учебного года - с 1 сентября.

С 1 по 10 сентября - введение в программу, комплектование групп. количество учебных недель - 36, количество учебных часов - 72. Окончание учебного года - 31 мая.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

В период школьных каникул занятия проходят по расписанию в соответствии с содержанием программы.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

Материально-технические условия:

оборудованный спортивный зал;

душевые комнаты, раздевалки;
оборудование учебного помещения: борцовский ковер;
оборудование, необходимое для проведения занятий: груши, лапы, макивары, пады, подушки, перчатки боксерские или для смешанных единоборств, шлем, накладки на ноги, гантели, скакалки, штанги, блины, мячи, колеса, кувалда, перекладина, брусья, гриф.

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Информационное обеспечение:

электронные образовательные ресурсы: course.rusada.ru

интернет - источники: wrestrb.ru, ruspankration.ru.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования имеет высшее профессиональное образование, высшую квалификационную категорию. Регулярно повышает свою квалификацию, принимает участие в обучающих семинарах, вебинарах, имеет сертификаты и дипломы.

Педагог - обладатель уникального сертификата, подтверждающего право являться полномочным представителем и генеральным промоутером Федерации спортивной борьбы "Панкратион" в городе Октябрьском, является двукратным призёром Центральной части России по Бразильскому джиу джитсу, многократным призёром и чемпионом Республики Башкортостан по грэпплингу, призером по армейскому рукопашному бою

2.3. Формы аттестации и контроля

Вводный контроль осуществляется при приеме обучающихся в учебную группу с целью выявления базовых знаний, практических умений и навыков.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри объединения. Педагог проводит оценку физического, технико-тактического, психоэмоционального, состояния в процессе подготовки и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль - это участие в соревнованиях всех уровней. Проектная деятельность.

Вид контроля, дата проведения	Дата проведения	Контрольные измерители (что проверяется)	Форма аттестации
Входной	Сентябрь	Проверка начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся; выявляется уровень владения базовыми знаниями и умениями	Собеседование, наблюдение

Промежуточный	Декабрь	Проверка знаний, умений и навыков обучающихся; выявляется уровень владения знаниями и умениями в области, полученными в ходе обучения по программе	Собеседование, наблюдение, творческие задания, соревнования
Итоговый	Май	Защита проектов и участие в соревнованиях, иллюстрирующие достигнутые успехи в спортивной области	Практическая работа - реферат, презентация, соревнования

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций обучающихся по программе осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, письменное тестирование, создание проектов, собеседование, измерение результатов в упражнениях.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

Диагностическая работа организуется во время учебных занятий и соревнований.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (Учебно-методический комплекс)

Формы занятий по программе:

- коллективная;
- индивидуальная;
- дистанционная.

При реализации программы используются следующие **инновационные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии;
- соревновательные технологии;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровая технология.
- коллективного взаимообучения;
- развивающего обучения;
- соревновательные;
- видеоанализ.

Виды учебных занятий:

- учебно- тренировочные;
- лекционные;

- экскурсионные;
- соревновательные.

Структура учебного занятия

Этапы	Действия	Время
Организационный	Организация начала занятия, создание психологического настроя на деятельность и активизация внимания	5 мин
Основной	Усвоение новых знаний и способов действия	30 мин
Рефлексия	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	5 мин

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации,

признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

2. Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Основные целевые ориентиры воспитания направлены на воспитание и формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- русского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

- опыта гражданского участия на основе уважения русского закона и правопорядка;

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, русской культурной идентичности;

- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных русских религий, уважения к старшим, к людям труда;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, русского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в русском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования

межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российского и мирового спорта — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия: соревнования, презентации проектов и исследований — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с

нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Основная цель программы воспитания – личностное развитие обучающихся средствами творчески ориентированной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Календарный план воспитательной работы состоит из следующих модулей:

- "Воспитание на учебном занятии";
- "Воспитание в детском объединении";
- "Взаимодействие с родителями";
- "Профессиональное самоопределение"

Модуль	Дела, события, мероприятия	Сроки
Воспитание на учебном занятии	Мероприятие ко Дню народного единства	10.2024
	Мероприятие ко Дню матери	11.2024
	Мероприятие к Международному женскому дню	20.2025
		03.2025

Воспитание в объединении	Спортивно-патриотические мероприятия "Аты-баты, шли солдаты", военно-спортивная игра "Зарница" Круглый стол с участием руководителя юридической школы на тему уголовной и административной ответственности за превышение мер необходимой самообороны Встречи с инспектором ПДН	02.2025 05.2025 10.2024 11.2024
Взаимодействие с родителями	Родительские собрания Оперативное общение в мессенджерах; открытые занятия; индивидуальное консультирование; анкетирование; -психолого-педагогическое просвещение родителей с приглашением специалистов органов системы профилактики; -оформление личных дел обучающихся (заявление, договор и др.); - работа с АИС "Навигатор"; -анкетирование качества реализации программы; "Детские уроки"	08.2024, 12.2024, 05.2024 в течение учебного года 04. 2025
Профессиональное самоопределение	Встречи с выдающимися спортсменами, тренерами Тестирование на профориентацию с приглашением профессионального психолога Встреча с диетологом, нутрициологом	01.2025 12.2024 03.2025

Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся");
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
8. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з "Об образовании в Республике Башкортостан";
9. Устав МБУ ДО "ДДиЮТ" городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО "ДДиЮТ" (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 12.04. 2022 г. №52);
11. Положение об организации образовательного процесса с использованием дистанционного обучения и электронных технологий (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 27 марта 2020 г. № 31-1);
12. Положение о периодичности и порядке текущей и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Дворец детского и юношеского творчества" городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 25 декабря 2018 г. № 142).

Литература для педагогов

Основная литература

1. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. - М.: Принт-Центр, 2020. - 56 с.
2. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 2006. - 102 с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 2002. - 240 с.
4. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления; технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 2000- 59 с.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1999. -189 с.
7. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1999. - 166 с.
8. Тотоonti И.Х. Всё о вольной борьбе (1904 —1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 2000.- 256 с.

Дополнительная литература

1. Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
2. Юшков О.П., Шпаков В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. -92с.
3. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. - 213 с.
4. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
5. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК "Платина", 1998. -- 236 с.

Литература для обучающихся

1. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК "Платина", 1998. -- 236 с.
2. Тотоonti И.Х. Всё о вольной борьбе (1904 —1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 2000.- 256 с.

Интернет-ресурсы

1. Российское антидопинговое агентство "РУСАДА" course.rusada.ru
2. Федерация спортивной борьбы РФ wrestrb.ru,
3. Федерация панкратиона России ruspankration.ru.

Календарный учебный график

Месяц	Дата проведения		Наименование темы, раздела	Количество часов	Примечание
	план	факт			
сентябрь	2		История спортивной борьбы "Панкратион", правила "Панкратиона". Требования к технике безопасности в процессе реализации программ	2	
сентябрь	9		Удары руками. Игра боксерские пятнашки руками.	2	
сентябрь	16		Удары ногами. Игра боксерские пятнашки ногами.	2	
сентябрь	23		Защитные действия от ударов руками	2	
сентябрь	30		Защитные действия от ударов ногами	2	
октябрь	7		Проходы и защита от них	2	
октябрь	14		Переводы и защита от них. Игра борцовские пятнашки.	2	
октябрь	21		Броски. Подвижная игра регбол.	2	
октябрь	28		Позиция гард и выход в позицию гард	2	
ноябрь	4		Позиция халф-гард	2	
ноябрь	11		Позиция сайд контроль и удержание	2	
ноябрь	18		Позиция маунт и удержание	2	

ноябрь	25		Позиция бэк маунт и контроль	2	
декабрь	2		Свипы из позиции гард	2	
декабрь	9		Свипы из позиция халф-гард	2	
декабрь	16		Свипы из позиции сайд контроль	2	
декабрь	23		Свипы из позиции маунт	2	
декабрь	30		Выход из позиции бэк маунт	2	
январь	13		Болевые на руки	2	
январь	20		Болевые на ноги	2	
январь	27		Удушающие приемы	2	
февраль	3		Связка удар рукой, проход	2	
февраль	10		Связка удар ногой , проход	2	
февраль	17		Связка удары руками, бросок	2	
февраль	24		Связка удары ногами, бросок	2	
март	3		Соревнования	2	
март	10		Модуль 2. Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе "Панкратион"	2	
март	17		Особенности тренировочного процесса по спортивной борьбе "Панкратион"	2	
март	24		Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	2	
март	31		Организация контроля процесса спортивной подготовки	2	

апрель	7		Рекомендации по проведению тренировочных занятий по спортивной борьбе	2	
апрель	14		Профессии, связанные с физкультурой и спортом	2	
апрель	21		Модуль 3. Техничко - тактическая подготовка	2	
апрель	28		Психологическая подготовка	2	
май	5		Восстановительные мероприятия	2	
май	12		Нутрициология	2	
май	19		План антидопинговых мероприятий	2	
май	26		Соревнования	2	

Дневник самоконтроля в панкратионе

помогает фиксировать и анализировать показатели здоровья, которые помогают лучше подготовиться к соревнованиям, укрепить здоровье и избежать отрицательных результатов.

Дата	Вес	Самочувствие	Мотивация	Аппетит	Сон	Пульс

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – "чувство партнера", "чувство ритма движений", "чувство момента атаки";
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на подопечного, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. 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 65 в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Так же в психологической подготовке уделяется внимание следующим позициям:

Волевая подготовка. Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и

концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития "чувства ритма", "чувства дистанции", "чувства предвидения" и т.п.

Нравственная подготовка. Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, доброта, любовь. Дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ЭКИПИРОВКЕ ДО 14 ЛЕТ

- 1 -РАШГАРД:
КОРОТКИЙ РУКАВ
ЦВЕТ-СИНИЙ ИЛИ КРАСНЫЙ
70% ЦВЕТА УГЛА ,БЕЗ
НАДПИСЕЙ И ЭМБЛЕМ
ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА
ДОПУСКАЕТСЯ ЭМБЛЕМА
КЛУБА ЛИБО ФЕДЕРАЦИИ



- 2 -ШЛЕМ:
ШЛЕМ ЗАКРЫТОГО ТИПА С
ПЛАСТИКОВОЙ ЗАЩИТОЙ
СИНЕГО,КРАСНОГО ЦВЕТА,ТАКЖЕ
ДОПУСКАЕТСЯ ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ



- 3 -ШОРТЫ :
ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО
ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ,БЕЗ
КАРМАНОВ,БЕЗ НАДПИСЕЙ
И ЭМБЛЕМ ДРУГИХ ВИДОВ
СПОРТА
ДОПУСКАЕТСЯ ЭМБЛЕМА
КЛУБА ЛИБО ФЕДЕРАЦИИ



- 4 -НАКЛАДКИ НА НОГИ:
ЩИТКИ НА ГОЛЕНЬ И СТОПЫ
ЧУЛОЧНОГО ТИПА,ТОЛЩИНА НЕ
МЕНЕЕ 1 СМ
КРАСНЫЙ И СИНИЙ ЦВЕТ



- 5 ПЕРЧАТКИ:
ПЕРЧАТКИ УДАРНО-ЗАХВАТНЫЕ С ЗАЩИТОЙ
БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА (не менее 7 унций)
ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ



- 6 КАПА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНА,ЗАЩИТА ПАХА
(бандаж) ОБЯЗАТЕЛЕН

ТРЕБОВАНИЯ ПО ЭКИПИРОВКЕ

1

-РАШГАРД
КОРОТКИЙ РУКАВ
ЦВЕТ-СИНИЙ ИЛИ КРАСНЫЙ
70% ЦВЕТА УГЛА ,БЕЗ
НАДПИСЕЙ И ЭМБЛЕМ
ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА
ДОПУСКАЕТСЯ ЭМБЛЕМА
КЛУБА ЛИБО ФЕДЕРАЦИИ



2

-ШЛЕМ
ШЛЕМ ОТКРЫТОГО ТИПА
СИНЕГО ИЛИ КРАСНОГО ЦВЕТА



3

-ШОРТЫ :
ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРНЫЙ
ЦВЕТ,БЕЗ КАРМАНОВ,БЕЗ НАДПИСЕЙ И
ЭМБЛЕМ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА
ДОПУСКАЕТСЯ ЭМБЛЕМА КЛУБА ЛИБО
ФЕДЕРАЦИИ



4

-НАКЛАДКИ НА НОГИ:
ЩИТКИ НА ГОЛЕНЬ И СТОПЫ
ЧУЛОЧНОГО ТИПА,ТОЛЩИНА НЕ
МЕНЕЕ 1 СМ
КРАСНЫЙ И СИНИЙ ЦВЕТ



5

ПЕРЧАТКИ:
ПЕРЧАТКИ УДАРНО-ЗАХВАТНЫЕ С ЗАЩИТОЙ
БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА (не менее 7 унций)
ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ



6

КАПА ОБЯЗАТЕЛЬНА,ЗАЩИТА ПАХА (бандаж)
ОБЯЗАТЕЛЕН

Сценарий

**проведения соревнований по панкратиону среди обучающихся
объединения "Лига 11" "Юный боец",**

посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне

Место проведения: спортзал

Количество участников: выпускники, обучающиеся объединения "Лига 11", родители

Расположение участников: жюри, медицинский работник располагаются за столами перед матом в начале спортзала, родители располагаются на скамейках в конце спортзала, участники соревнований в раздевалках
(Звучит фоновая музыка, пока все собираются)

Фанфары

Кутлияров М.М.: Добрый день, родители, обучающиеся! Мы приветствуем вас на соревнованиях по панкратиону среди обучающихся объединения "Лига 11" "Юный боец", посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне.

Соревнования считаются открытыми!

Звучит Государственный гимн Российской Федерации ,Республики Башкортостан

Кутлияров М.М.: Сегодня наше соревнование будут оценивать компетентные судьи:

Главный судья: Кутлияров Марсель Мулланурович

Кутлияров М.М.: Поздравить с открытием соревнований вас пришли обучающиеся цирковой студии "Какаду" "Дворца детского и юношеского творчества", руководитель Кучаева Гузель Хикматовна.

(номер жонглеров)

Кутлияров М.М.: Приступаем к соревнованиям. На первый спарринг приглашаются

ПЕРЕД НАГРАЖДЕНИЕМ

Кутлияров М.М.: Слово для поздравления предоставляется

(речь В.П. Ульяновой)

НАГРАЖДЕНИЕ участников соревнования

Кутлияров М.М.: Соревнования по панкратиону среди обучающихся объединения "Лига 11" "Юный боец", посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне!

*Звучит Государственный гимн Российской Федерации ,Республики
Башкортостан*

Кутлияров М.М.: Всем спасибо. До новых встреч!

Приложение №6

Тестирование

1 вопрос. Возникновение термина "**Панкратион**"

Правильный ответ. Термин "**Панкратион**" возник из сочетания 2-х греческих слов "пан" и "кратос", что можно перевести, как "**изо всех сил**" или "**всеборье**")

2 вопрос. Где и когда появился Панкратион?

Правильный ответ. Панкратион появился **в Древней Греции в 648 году до н. э.**, когда вошёл в программу Олимпийских игр

3 вопрос. Вспомните легенду о Панкратионе.

Правильный ответ. Согласно древнегреческой легенде создателем Панкратиона является **Геракл**, сумевший одолеть гигантского Немейского льва задушив его, так как шкура льва была неуязвима для оружия.

4 вопрос. Кто является участником соревнований?

Правильный ответ. Соревнования по панкратиону проводятся в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, и в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также среди резерва

5 вопрос. Как экипируются участники соревнований?

Правильный ответ. Экипировка спортсмена для спортивных дисциплин панкратиона традиционного включает в себя: рашгارد, шорты, перчатки ударно-захватные с защитой большого пальца и весом не менее 4 унций, щитки-чулки на голень и стопу, бандаж, капу.

Экипировка спортсмена для спортивных дисциплин панкратиона классического включает в себя боксерский шлем открытого типа, рашгارد, шорты, перчатки ударно-захватные с защитой большого пальца и весом не менее 6 унций, щитки-чулки на голень и стопу, бандаж, капу

6 вопрос. Сколько длится поединок?

Правильный ответ. Поединок продолжается 1 раунд:
для детей – 2 минуты "чистого" времени;
для юношей и девушек – 3 минуты "чистого" времени;
для юниоров и юниорок - 4 минуты "чистого" времени;
для мужчин и женщин - 5 минут "чистого" времени.

7 вопрос . Есть ли запрещенные удары?

Правильный ответ. Любые удары ногами в голову, кроме ударов, выполняемых защищенной частью стопы и голени в с. Удары коленями и локтями в голову в стойке.

8 вопрос. Впишите пропущенное слово

..... проведение спортсменом приема из стойки, в результате которого соперник теряет равновесие и падает на ковер, оказываясь в положении лежа или сидя

Правильный ответ - Бросок

9 вопрос. Что такое Флип?

Правильный ответ. Флип – штампующий бросок (удар соперника о ковер) в партере перед собой с падением на соперника

10 вопрос . Определение болевого приема.

Правильный ответ. Захват руки или ноги соперника, который позволяет осуществить перегибание, вращение в суставе, ущемление сухожилий или мышц и вынуждает соперника во избежание травмы признать себя побежденным.

11 вопрос. Разрешены ли удушающие захваты?

Правильный ответ. Запрещены.

12 вопрос. Захваты за экипировку (рашгارد, шорты, щитки, перчатки, бандаж, шлем)-разрешенные или запрещенные действия?

Правильный ответ. Запрещены.

13 вопрос. Впишите пропущенное слово

..... это состояние, при котором спортсмен в отведенное время не восстановился для продолжения поединка

Правильный ответ. Нокаут

14 вопрос. Впишите пропущенное слово

..... считается положение, при котором: спортсмен от полученного удара или от проведенного ему броска находится в состоянии, временно не позволяющем ему, по мнению рефери, продолжать поединок;
Спортсмен уклоняется от ведения поединка, поворачиваясь к сопернику спиной во время атаки последнего

Правильный ответ. Нокдаун

15 вопрос. Панкратион олимпийский вид спорта или нет?

Правильный ответ. Панкратион не является олимпийским видом спорта

Приложение №7

Отслеживание результатов удовлетворенности качеством программы

Опрос родителей "Удовлетворенность содержанием и качеством программы "Панкратион"

Уважаемые родители! Просим вас оставить отзыв о пройденной программе дополнительного образования в МБУ ДО "ДДиЮТ". Ваши ответы, замечания и предложения помогут нам совершенствовать учебный процесс и качество преподавания. Спасибо!

Интерес к программе *

	Не заинтересован	Слабо заинтересован	Достаточно заинтересован	Очень заинтересован
Как вы оцениваете интерес ребёнка к содержанию программы?	☐	☐	☐	☐

Уровень знаний *

	Очень плохо	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Оцените уровень знаний вашего ребёнка в конце обучения	☐	☐	☐	☐	☐

Ценность программы *

	низкий уровень	достаточный уровень	хороший уровень	высокий уровень
Оцените образовательную ценность программы	☐	☐	☐	☐

Что в этой программе было самым ценным и полезным для Вашего ребёнка?

Мой ответ

Удовлетворены ли Вы в целом программой и работой педагога? *

- ☐ Да
- ☐ Нет
- ☐ Частично
- ☐ Затрудняюсь ответить

Расскажите о вашем педагоге *

	Нет	Затрудняюсь ответить	Да
Педагог проявляет доброжелательное отношение к Вашему ребёнку	☐	☐	☐
Педагог отличается высоким уровнем профессионализма	☐	☐	☐
Педагог умеет найти "подход" к каждому ребёнку	☐	☐	☐
К педагогу можно обратиться за помощью и получить ее	☐	☐	☐
Педагог обладает высоким авторитетом среди детей	☐	☐	☐
Педагог является хорошим организатором	☐	☐	☐
Педагогу присущ высокий уровень воспитания и интеллигентности	☐	☐	☐

Приложение №8

Подвижные игры

В тренировочном процессе применяются следующие подвижные игры:

- Боксерские пятнашки руками;
- Боксерские пятнашки ногами;
- Борцовские пятнашки;
- Игра регбол.

Боксерские пятнашки руками.

Игра направлена на воспитание таких качеств как координация, скорость. Два спортсмена становятся напротив друг друга в боевую стойку и начинают двигаться в челноке, задача в обоюдной форме коснуться ладошкой плеч либо

корпуса партнера. Суть игры в том, чтобы как можно больше выполнить касаний партнера и как можно меньше касаний пропустить.

Боксерские пятнашки ногами

Игра направлена на воспитание таких качеств, как координация, скорость.

Два спортсмена становятся напротив друг друга в боевую стойку и начинают двигаться в челноке, задача в обоюдной форме наступить носком своей ноги на носок партнера. Суть игры в том, чтобы как можно больше раз наступить партнеру на носок и партнер должен избежать.

Борцовские пятнашки

Игра направлена на развитие таких качеств как координация, скорость.

Два спортсмена становятся напротив друг друга в стойку борца вольного стиля, задача игроков: в обоюдной форме коснуться ладошкой колен партнера, партнер которому коснулись колен выполняет "Спрол" (отброс ног). Суть игры в том, чтобы как можно больше выполнить касаний коленей партнера и как можно меньше касаний пропустить.

Игра регбол

Подвижная командная игра с мячом направлена на воспитание таких качеств, как координация, взрывная скорость, силовая выносливость.

Суть игры: забить мячом в кольцо соперников.

Можно применять весь борцовский арсенал.

Приложение №9

Самоанализ Практики

1. *Актуальность* образовательной практики в соответствии с *приоритетными направлениями ДО*

Практика отвечает Положениям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р):

- созданы условия для возможности построения дальнейшей успешной образовательной и профессиональной карьеры;
- программы дополнительного образования направлены на социальную и культурную адаптацию детей из семей мигрантов, их интеграции в российское общество;
- усилен воспитательный потенциал дополнительного образования детей через включение в коллективные общественно полезные практики,

создание новых возможностей для использования получаемых знаний для решения реальных проблем сообщества, страны.

Программа отвечает приоритетным направлениям по обновлению содержанию и технологий дополнительного образования детей, утвержденным Экспертным советом Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности: профессиональный спортсмен, спортивная педагогика, здоровьесберегающие технологии,

Инновационный характер практики заключается в

- применении игровой практики. Основной упор делается на обучение основам техники панкратиона посредством игр, которые подбираются таким образом, чтобы обучающийся одновременно развивал необходимые физические качества и освоил базовую технику.

- дифференциации тренировочных нагрузок. Это делается с учётом физической подготовленности;

- разноплановости тренировочных занятий. Они могут проводиться не только в спортивном зале, но и на открытом воздухе, в лесу;

- наличии модуля профорientации.

Программы физкультурно-спортивной направленности всегда предусматривают изменения нагрузок, их интенсивности, режима и видов в зависимости от исходных данных будущих спортсменов, результативности и показателей проявления на соревнованиях. При подготовке к турнирам строится индивидуальная образовательная траектория.

Интегративность в панкратиионе заключается в том, что в этом виде спорта разрешается применять практически весь арсенал технических действий борьбы вольной, греко-римской, самбо, дзюдо, бокса, тайского бокса и других видов единоборств. Это позволяет комбинировать различные атакующие и защитные действия, чтобы выбрать максимально верный подход для разных соперников и определённого рисунка боя.

Интегрированность Программы заключается в интеллектуальном, эмоциональном, социальном, физическом развитии, у подростков формируется целостное видение мира.

В Занятия по Панкратиону тесно вплетены такие дисциплины, как ОБЖ, психология, анатомия, нутрициология, право.

Заключен договор о сотрудничестве Региональной общественной организацией "Федерация спортивной борьбы "Панкратион" Республики Башкортостан и сетевого взаимодействия с МБОУ СОШ № 13

https://drive.google.com/drive/folders/12Wa_hC4Sfdd8LpXxoTfvf6ODGiKd7pHJ?usp=drive_link

В процессе реализации программы Педагог использует:

- игровые технологии;

- проблемное обучение. Стимулирует самостоятельную деятельность спортсменов, развивает их творческое мышление и способность решать проблемы;

-личностно-ориентированное обучение. Направлено на развитие личности спортсмена, его индивидуальных качеств и потенциала;

- модульное обучение. Позволяет индивидуализировать процесс подготовки спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности и уровень подготовки;

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Используются для обучения, контроля и управления тренировочным процессом, анализа результатов соревнований;

- проектное обучение. Позволяет обучающимся развить навыки самостоятельной работы, планирования и реализации проектов;

- психологические технологии. Позволяют обучающимся повысить свою стрессоустойчивость, концентрацию внимания, мотивацию к достижениям.

В период ограничений из-за роста заболеваемости COVID-19 программа реализовывалась в дистанционной форме обучения в виде онлайн занятий для обучающихся (использовалась система дистанционного обучения Moodle, видеоконференции Zoom и другие). Для выполнения дистанционных практических заданий используются интернет - ресурсы, указанные в программе.

В образовательной платформе "Сферум" и в ВК функционирует группа педагога с видео-уроками https://vk.com/video/playlist/-108034902_1

Занятие может быть проведено в гибридной форме. Эта форма отличается от дистанционной тем, что часть обучающихся взаимодействуют очно (лицом к лицу), а часть – в режиме онлайн.

Копилка достижений обучающихся и педагога характеризует результативность реализации программы

Копилка достижений Педагога и обучающихся <https://ddut-okt.ru/item/2074641>

Ссылки на мероприятия и цифровые следы процесса реализации Практики

Название мероприятия	Цифровые следы
Всероссийские соревнования по спортивной борьбе панкратион памяти Рината Шакуровича Валеева, старшего оперуполномоченного специального отряда быстрого реагирования федеральной службы войск национальной гвардии и ветерана боевых действий.	https://vk.com/wall11879663_2468 https://vk.com/wall11879663_2467
Выполнение норматива "Кандидат в мастера спорта": Приказ №ОД- 154 от 25.04.2024	https://vk.com/wall-108034902_3074

Республиканский турнир по спортивной борьбе (дисциплина: панкратион традиционный) среди детей 2011-2018 гг.р., юношей и девушек 2007-2010 гг.	https://vk.com/wall-108034902_3069
Республиканский турнир по спортивной борьбе (дисциплина: панкратион традиционный, классический) среди детей 2011-2010 гг.р., юношей и девушек 2007-2008 гг.р.	https://vk.com/wall-108034902_3065
В День знаний на центральной площади города проходил фестиваль "Приведи ребенка в спорт!" С показательным выступлением выступили наши воспитанники клуба смешанных единоборств "Лига 11" МБУ ДДиЮТ. Ребята показали приемы спортивной борьбы "Панкратион"	https://vk.com/wall-108034902_3058
Республиканский турнир по спортивной борьбе (дисциплина: панкратион традиционный, классический).	https://vk.com/wall-108034902_3048
Первенство и чемпионат ПФО по спортивной борьбе панкратион в разделах классический и традиционный	https://vk.com/wall-108034902_3041
Чемпионат и Первенство Республики Башкортостан по спортивной борьбе Панкратион раздел классический посвященный памяти погибших в специальной военной операции уроженец г. Благовещенск и Благовещенского района, отбор на ПФО	https://vk.com/wall-108034902_3040
Сборная Башкортостана по панкратиону стала победителем общекомандного зачета Чемпионата и Первенства ПФО	https://vk.com/wall-108034902_3037
Первенство и чемпионат РБ	https://vk.com/wall-108034902_3026
Умарова Негмата с 1 юношеским разрядом. Приказ номер 6 Р от 9.02.2024	https://vk.com/wall-108034902_3014

Первенство и чемпионат Республики Башкортостан по спортивной борьбе (дисциплина: панкратион традиционный), среди детей 2011-2012 г.р., юношей и девушек 2009-2010 г.р., 2007-2008 г.р., юниоров и юниорок 2005-2006 г.р., мужчин и женщин 2004 г.р. и старше, посвященные 10-летию Федерации панкратиона Республики Башкортостан	https://vk.com/wall-108034902_3012
Республиканский турнир по спортивной борьбе (дисциплина панкратион)	https://vk.com/wall-108034902_2989
Республиканский турнир, среди спортсменов 2006-2013 г.р. и кубок РБ среди мужчин и женщин 2003 г.р. и старше	https://vk.com/wall-108034902_2970
Первенство и чемпионат Приволжского Федерального округа по панкратиону, в котором приняло участие около 700 спортсменов из 12 регионов	https://vk.com/wall-108034902_2883
Первенство и чемпионат Республики Башкортостан по спортивной борьбе (дисциплина: панкратион традиционный) Турнир был посвящён 100-летию со дня образования министерства спорта Республики Башкортостан	https://vk.com/wall-108034902_2847
Первенство и чемпионат Республики Башкортостан по панкратиону	https://vk.com/wall-108034902_2842
Видеоролик о Клубе смешанных единоборств "Лига 11"	https://vk.com/wall-108034902_2825
Видеоролик о Клубе смешанных единоборств "Лига -11" на Октябрьский -ТВ	https://vk.com/wall-108034902_2824

"Зарядка Победы" В преддверии празднования Дня Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг, обучающиеся Дворца детского и юношеского творчества присоединились к Всероссийской физкультурно-оздоровительной акции "Зарядка Победы" Зарядку провел официальный представитель спортивной борьбы панкратион в г. Октябрьский, двукратный призер Центральной части России по Бразильскому джиу джитсу, многократный призер и чемпион Республики Башкортостан по грепплингу, призер северо-западного округа по армейскому рукопашному бою Кутлияров Марсель Мулланурович.	https://vk.com/wall-219157459_88
Статья о старшем педагоге ДО Кутлиярове М.М.	https://vk.com/wall-86112068_2324
Воспитанник клуба смешанных единоборств "ЛИГА-11" МБУ ДО "ДДиЮТ" г. Октябрьский Хасанов Ахметрустам стал профессиональным бойцом смешанных боевых единоборств "ММА". Свой дебютный бой он провел в бойцовской лиге Хабиба Нурмагомедова Eagle FC Selection 6 который проходил в городе Альметьевск Республики Татарстан. Ахметрустам решением судей победил представителя школы Нурмагомедова из Дагестана Мирзаева Арипжана. Рустам тренируется под руководством старшего педагога дополнительного образования Кутлиярова Марселя Муллануровича, а также является членом сборной команды Республики Башкортостан по панкратиону	https://vk.com/wall-108034902_2811

Среди выпускников и обучающихся - один призёр первенства России, 10 призеров и чемпионов первенства и чемпионата ПФО, 5 победителей Всероссийского турнира, 3 кандидата в мастера спорта, также множество воспитанников имеют 1,2,3 разряды, один воспитанник профессиональный боец смешанных боевых единоборств, он же тренер по смешанным единоборствам. Один воспитанник обладатель синего пояса по бразильскому джиу-джитсу и один воспитанник обладатель пурпурного пояса по бразильскому джиу-джитсу.

Видеоотзыв обучающегося Асомудинова Ислама
<https://disk.yandex.com/am/d/GuF1MKH9pqKYmg/Aсомудинов%20Ислам%2C%20воспитанник.mp4>

Видеоотзыв обучающегося Умарова Нигмата

<https://disk.yandex.com.am/d/GuF1MKH9pqKYmg/Умаров%20Негмат%2С%20воспитанник.mp4>

Видеоотзыв выпускника, тренера Хасанова Рустама

<https://disk.yandex.com.am/d/GuF1MKH9pqKYmg/Хасанов%20Рустам%20воспитанник%2С%20тренер.mp4>

Видеоотзыв родителя Умарова Музафара

<https://disk.yandex.com.am/d/GuF1MKH9pqKYmg/Умаров%20Музафар%2С%20отец%20воспитанника.mp4>

Видеоотзыв родителя Хасаншина Руслана

<https://disk.yandex.com.am/d/GuF1MKH9pqKYmg/Хасаншин%20Руслан%20отец%20воспитанников.mp4>

Методические материалы представлены в приложениях к Программе и можно скачать по ссылке

<https://drive.google.com/drive/folders/1SzP2jC5fWnBD2R4-5kRb9dkAjUO9viuE?usp=sharing>

Дидактические материалы можно скачать по ссылке

<https://docs.google.com/document/d/1rmyUXgGXGXURDbhEWF-z4hJVf-TyeXrLXKBUjqkLihM/edit?usp=sharing>

https://docs.google.com/document/d/1Kf9dV1l6S82NqzsGss90Lqzsr_yRBV3r/edit?usp=sharing&oid=110348979064553344436&rtpof=true&sd=true

Со статьей педагога "Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности - важный источник социализации для обучающихся" можно ознакомиться по ссылке

<https://domznaniya.ru/page/dopolnitelnoe-obrazovanie-fizkulturno-sportivnoy-napravlenosti---vajnyy-istochnik-socializacii-dlya-obuchayushchihsya-2377890123/>

