

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВЕРОНИКА» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Гастелло, д. 75. корпус 1, г. Тюмень, 625032;
тел.: (3452) 34-03-30, факс: 24-86-49; e-mail: veronika-mp@yandex.ru; http://veronika-72.ru

Согласовано
Директор
МАОУ СОШ №95 города Тюмени
имени К. Д. Ушинского
_____ Е.М. Червякова

«01» сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени
_____ С.В. Кугаевская



«20» июля 2023 г.

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 4 от «20» июля 2023г

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Самбо 2023»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем обучения: 168 часов

Форма реализации: сетевая

Разработчик программы:
Ходаков Александр Петрович
педагог дополнительного образования

г. Тюмень 2023

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4 Учебный план.....	6
1.5 Содержание программы	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	111
2.4. Оценочные материалы.....	111
2.5. Методические материалы.	145
2.6. Рабочая программа воспитания.....	17
2.7 Календарный план воспитательной работы	19
Раздел 3. Список литературы	22
Приложения.....	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно – правовые основы разработки программы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 20.03.2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени;
- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Ни для кого не секрет, что здоровье человека напрямую зависит от физического состояния организма. К сожалению, в век информационных технологий, телевидения и интернета особо остро ощущается дефицит двигательной активности не только у взрослых людей, но и у детей. Сегодня здоровый подвижный образ жизни ребёнка вытесняется пассивным сидячим времяпровождением за компьютером или телевизором. В свою очередь дети «закреплённые на стуле и диване» подвергаются жизненно опасным нарушениям здоровья: сильно ослабевает скелетно-мышечный каркас (снижается гибкость и пластичность, нарушается осанка), теряется его функциональная способность, ведущая к нарушению стабильной работы всех внутренних органов и систем, повышается утомляемость, со временем проявляются заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

Одним из эффективных способов поддержания организма в активном состоянии являются занятия физической культурой и спортом. Содержание Программы ориентировано прежде всего не на достижение обучающимися высоких спортивных результатов, а на укрепление их физического здоровья, приобщение к систематическим занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность программы:

Обучающимся, регулярно занимающимся самбо, часто приходится решать задачи, связанные не только с решением проблем внутри коллектива, но и осваивать новую культуру движений, которая с повышением их спортивного мастерства, становится все сложнее, требует внимательного изучения и необходимости вникнуть в суть. Кроме того улучшение техники, отражается как правило в появлении положительных эмоций. В результате постоянных занятий у обучающихся закрепляется положительное эмоциональное содержание, которое он переносит и на свое окружение за пределами спортивного зала.

Адресат программы - дети от 7 до 17 лет.

Язык обучения: русский язык.

Возрастные и психологические особенности обучающихся.

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет) возраста уже готовы к восприятию норм и правил поведения. Поэтому одна из задач их воспитания – формирование общепринятых навыков поведения. В качестве приема рекомендуется использовать поощрение, даже при незначительных успехах. Подобная оценка у занимающегося вызывает чувство гордости за себя и является побуждающей силой в его последующем поведении.

Учитывая, что обучающиеся начальных классов положительно относятся к спортивной деятельности, необходимо именно в этом возрасте сформировать у них глубокий и устойчивый интерес к спорту. Следует учесть, что в воспитании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые школьниками результаты. Поэтому при оценке деятельности занимающихся в спортивной секции нужно исходить из затраченных усилий школьников и темпов прироста показателей, а не из конечного результата.

Дети подросткового возраста (11–14 лет) испытывают большую потребность в общении. Объектом общения подростка является его сверстник. В связи с этим педагогу необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе. В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе.

В подростковом возрасте повышается интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Проявление интереса к собственному «Я» обусловлено развитием психологического новообразования «чувство взрослости». В итоге формируется самооценка, которая в этом возрасте часто оказывается несовершенной: у одних завышенная самооценка, у других – заниженная. В связи с появлением неадекватной самооценки у иных спортсменов могут закрепляться нежелательные качества: самоуверенность, зазнайство, неуверенность в своих силах и т. д. Перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся адекватной самооценки.

Старший школьный возраст (15–17 лет). Характерной его особенностью является завершение формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Это, в свою очередь, связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности.

Учитывая, что именно в старшем школьном возрасте складывается мировоззрение, педагогу необходимо заложить в сознание занимающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического воспитания. Занятия спортом не должны быть для них самоцелью, а использоваться как средство для всестороннего совершенствования личности, подготовки к труду и защите Родины. В этом возрасте закрепляются нравственные основы школьника. Значительную роль здесь играют занятия спортом: воспитываются патриотизм, коллективизм, честность, ответственность, справедливость.

Объем и срок освоения программы

Таблица 1

<i>Общее количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
168 (академических) часов	6 часов	162 часа

Форма обучения: очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту – дистанционное обучение).

Дистанционная форма обучения используется в следующих случаях:

- обучающийся не имеет возможности обучаться по традиционным технологиям (ограничения по времени, возможностям передвижения, по состоянию здоровья);
- активированные дни, карантин.

Режим занятий:

Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – (2x45 мин) (очное обучение), (2x30 мин) (дистанционное обучение).

Особенности организации образовательного процесса:

- *Набор в группу: свободный.* Для всех желающих проводится собеседование, в ходе которого выявляется личное желание ребенка заниматься самбо, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток). Для зачисления в группу необходимо наличие медицинской справки о состоянии здоровья занимающегося.

- *Состав группы постоянный, количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.*
- *Обучение по программе может быть организовано как в традиционной форме – учебное занятие, так и с применением дистанционных образовательных технологий – онлайн занятия (веб – занятие, чат – занятие, телеконференции).*

Принципы обучения:

- 1) *Безопасность.* Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого обучающегося.
- 2) *Возрастное соответствие.* Предлагаемые упражнения учитывают возможности обучающихся данного возраста.
- 3) *Преемственность.* Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
- 4) *Наглядность.* Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной вспомогательными приспособлениями.
- 5) *Дифференцированный подход.* Учет индивидуальных способностей и физического развития обучающегося.
- 6) *Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюмирование педагога в конце занятия.
- 7) *Конфиденциальность.* Адресность информации об обучающемся родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель - развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств обучающихся посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам здорового образа жизни;
2. Познакомить с историей и философией самбо;
3. Формировать навыки самообороны.

Развивающие:

1. Развить самодисциплину и самоконтроль;
2. Развить интеллектуальный потенциал личности обучающегося;
3. Развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память;
4. Развивать физические качества обучающегося;
5. Способствовать формированию активных навыков по продуктивному использованию интернет-технологий и информационных образовательных ресурсов в процессе обучения (дистанционное обучение).

Воспитательные:

1. Воспитывать моральные, волевые, нравственные и психические качества личности обучающегося;
2. Сформировать представление о здоровом образе жизни, мотивацию к здоровому образу жизни;
3. Сформировать устойчивый интерес, воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
4. Сформировать навыки организации самостоятельной работы;
5. Сформировать навыки бесконфликтного общения в коллективе;
6. Способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Знание истории возникновения и развития самбо
2. Знание правил самбо, основной терминологии;
3. Знание основ гигиены, закаливания и здорового образа жизни;
4. Знание основных принципов физической подготовки.
5. Знание традиций воинской культуры, истории воинской славы Отечества.
6. Владение комплексом упражнений по общей физической подготовке;

Личностные результаты:

1. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
4. Сформированность гражданско-патриотической позиции, выражающуюся в уважении культуры и истории своей страны.

Метапредметные результаты:

1. Самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
2. Ответственность к выполняемым делам, поручениям;
3. Умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

1.4 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организаци и занятий очная форма /дистанционно еобучение	Формы аттестации (контроля) очная форма /дистанционное обучение
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Теоретическое сведения. Техника безопасности (инструктаж)	5	5	-	Беседа/Телеконференция	Тест, опрос/Онлайн –тест
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	100	-	100	Практическое занятие/ Веб – занятие	Практические задания, соревнования, нормативы/ Практические задания с предоставлением видеотчета
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	21	1	20	Практическое занятие/ Веб – занятие	Практические задания, спарринги, соревнования, нормативы/ Практические задания с предоставлением видеотчета
4.	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	34	-	34	Практическое занятие/ Веб – занятие	Практические задания, спарринги, соревнования, нормативы/ Практические задания с предоставлением видеотчета

5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	4	-	4	Соревнования/ Веб – занятие	Спарринги, соревнования / Практические задания с предоставлением видеотчета
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов/ Веб - занятие	Сдача нормативов, протокол / Тест с предоставлением видеотчета
	Всего часов	168	6	162		

1.5 Содержание программы

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях самбо, организация обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Профилактика детского травматизма в летний и зимний периоды.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости. Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,

повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

– Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

– Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

– Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

– Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

– Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

– Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

– Бег с отягощениями.

– Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

– Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

– Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения борьбой (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Практика:

1. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой

стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по ковру в боевой стойке.

2. Передвижения: Перемещение по ковру может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).
3. Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.
4. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.
5. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.
6. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.
7. Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.
8. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящи» характер передвижений скачком.
9. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивание, подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стоках.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.

Учебно-тренировочные и вольные спарринги; участие в соревнованиях.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 9 месяцев в учебный период
1,6 месяца – в летний период

Начало учебных занятий для всех групп: 1 сентября.

Количество учебных недель – 42 (36 недель – основной раздел, 6 недель – летний краткосрочный раздел)

Количество учебных дней – 84

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 15.07 по 31.08.

2.2. Условия реализации программы

Рабочая учебная программа

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо 2023» реализуется в течение 1 года, поэтому цели, задачи, планируемый результат, учебный план и содержание программы являются актуальными для рабочей учебной программы «Самбо 2023» и расположены в разделе № 1 «Комплекс основных характеристик программы». Календарный учебный график – Приложение № 1.

Материально-техническое обеспечение

- 1.1 Спортивный зал.
- 1.2 Аудиозаписи, видеозаписи.
- 1.3 Персональный компьютер с доступом в Internet, колонки, рабочая поверхность (дистанционное обучение).
- 1.4 Группа «ВКонтакте», приложение - мессенджер «Вайбер», установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype» (дистанционное обучение).

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчёта на одну учебную группу:

Таблица 2

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1.	Самбо манекен	2 шт.
2.	Резиновые жгуты	6 шт.
3.	Гантели 1-2 кг.	10 шт.
4.	Гири 8-12 кг.	4 шт.
5.	Мяч футбольный	1 шт.
6.	Медицинболы	6 шт.
7.	Мяч волейбольный	1 шт.
8.	Пояс для куртки по самбо	10 шт.
9.	Куртка по самбо	12 шт.
10.	Самбовки	10 пар.
11.	Мяч теннисный	12 шт.
12.	Скакалки	12 шт.

Информационно – коммуникативное обеспечение:

1.Группа «ВКонтакте», приложение - мессенджер - «Viber», установленные на ПК сервисы «Zoom» (дистанционное обучение).

2.Видео занятия, видео записи, подготовленные педагогом по темам, предусмотренными содержанием программы (дистанционное обучение).

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую профессиональную квалификацию.

2.3. Формы аттестации

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

Формы контроля: тестирование, сдача нормативов

Формы фиксации результатов: диагностическая карта входного контроля.

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

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

Формы фиксации результатов: диагностическая карта.

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

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

Формы фиксации результатов: диагностическая карта.

2.4. Оценочные материалы.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем опроса; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

Входной контроль.

Цель: Выявление уровня общей физической подготовки обучающегося

Нормативы для входного контроля

Общая физическая подготовка

Таблица 3

№	Упражнение		Уровни					
			Высокий	Средний	Низкий			
			3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
			Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7-8	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0
		9-10	9,6	9,9	10,2	9,9	10,3	10,6
		11-12	9,0	9,3	9,6	9,4	9,7	10,0
		13-15	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
		16-17	7,9	8,2	8,5	8,9	9,1	9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7-8	7	4	1	4	2	0
		9-10	10	7	4	5	3	1
		11-12	13	10	7	7	5	3
		13-15	20	16	14	8	6	4
		16-17	27	24	20	9	7	5
3	Поднимание туловища из	7-8	21	18	15	18	15	12
		9-10	27	23	19	24	20	16

	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	11-12	32	28	24	28	26	22
		13-15	35	31	27	31	28	25
		16-17	36	32	28	33	30	27
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7-8	2	1	0	-	-	-
		9-10	2	1	0	-	-	-
		11-12	3	2	1	-	-	-
		13-15	6	4	2	-	-	-
		16-17	9	6	3	-	-	-

Диагностическая карта для входного контроля

Таблица 4

Этап контроля	Ф.И.О	Дата	Уровень подготовки					
			Челночный бег	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Баллы	

Промежуточный контроль проводится по общей физической подготовке и тактико-технической подготовке.

Общая физическая подготовка

Таблица 5

№	Упражнение		Уровни			Высокий 3 балла	Средний 2 балла	Низкий 1 балл
			Высокий	Средний	Низкий			
			3 балла	2 балла	1 балл			
			Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7-8	10,0	10,3	10,5	10,4	10,6	10,8
		9-10	9,3	9,6	9,9	9,5	9,9	10,3
		11-12	8,7	9,0	9,3	9,1	9,4	9,7
		13-15	7,8	8,1	8,4	8,8	9,0	9,3
		16-17	7,6	7,9	8,2	8,7	8,9	9,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7-8	10	7	4	6	4	2
		9-10	13	10	7	7	5	3
		11-12	18	13	10	9	7	5
		13-15	24	20	16	10	8	6
		16-17	31	27	24	11	9	7
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7-8	24	21	18	21	18	15
		9-10	32	27	23	27	24	20
		11-12	36	32	28	30	28	26
		13-15	39	35	31	34	31	28
		16-17	40	36	32	36	33	30
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7-8	3	2	1	-	-	-
		9-10	3	2	1	-	-	-
		11-12	4	3	2	-	-	-
		13-15	8	6	4	-	-	-
		16-17	11	9	6	-	-	-

Диагностическая карта для промежуточного контроля

Таблица 6

Этап контроля	Ф.И.О	Дата	Уровень подготовки				
			Челночный бег	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Баллы

Итоговый контроль проводится по общей физической подготовке и технико-тактической подготовке. Итоговая оценка обучающихся должна иметь положительную динамику в отличии результатов промежуточного контроля.

Общая физическая подготовка

Таблица 7

№	Упражнение		Уровни					
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
			3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
			Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7-8	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
		9-10	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
		11-12	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
		13-15	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
		16-17	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7-8	17	10	7	11	6	4
		9-10	22	13	10	13	7	5
		11-12	28	18	13	14	9	7
		13-15	36	24	20	15	10	8
		16-17	42	31	27	16	11	9
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7-8	35	24	21	30	21	18
		9-10	42	32	27	36	27	24
		11-12	46	36	32	40	30	28
		13-15	49	39	35	43	34	31
		16-17	50	40	36	44	36	33
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7-8	4	3	2	-	-	-
		9-10	5	3	2	-	-	-
		11-12	7	4	3	-	-	-
		13-15	12	8	6	-	-	-
		16-17	14	11	9	-	-	-

Диагностическая карта для итогового контроля

Таблица 8

Этап контроля	Ф.И.О	Дата	Уровень подготовки				
			Челночный бег	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Баллы

				полу			

Критерии оценки личностных результатов обучающихся

Таблица 9

Личностные результаты	Уровень		
	Высокий 3 балла	Средний 2 балла	Низкий 1 балл
Активность, целеустремлённость, заинтересованность	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен.	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует соблюдения правил другими.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.
Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.
Коммуникативные умения, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты конструктивным способом, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию и, как	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед зрителями	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.

	правило, успешно выступает на сревнованиях, концертах		
--	--	--	--

2.5. Методические материалы.

Методы обучения:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).
- словесный (описание, объяснение, название упражнений);
- наглядный (показ педагога, пример, помощь);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
- репродуктивный;
- игровой;
- метод целостного разучивания упражнений;
- метод расчленённого разучивания упражнения.

Форма организации учебной деятельности обучающихся:

- индивидуальная;
- групповая;

Формы учебно-тренировочных занятий:

- тренировочные занятия;
- учебные тренировочные сборы;
- спарринги;
- участие в соревнованиях;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня;
- беседа, лекции в процессе тренировочных занятий;
- видеоуроки;
- мастер-классы;
- видеоконференции;
- вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся:

- тесты;
- викторины;
- домашние задания;
- самостоятельные работы;
- получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций;
- онлайн-консультации;
- текстовые и аудио рецензии.

Структура учебного занятия:

1) Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата обучающегося;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2) Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
 - отработка технических действий в самбо;
 - развитие физических качеств.
- 3) *Заключительная часть.*
- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
 - формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

2.6. Рабочая программа воспитания

Актуальность программы воспитания

В настоящее время воспитание детей и молодежи является обязательной, неотъемлемой частью образовательного процесса. Современное образование должно быть направлено не только на приобретение обучающимися знаний и навыков, но и на духовно- нравственное, гражданско–патриотическое развитие, воспитание моральных ценностей, которые формируют целостную личность человека, гражданина общества.

Данные положения подтверждаются поправками, внесенными 2020 году в закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся. В законе дано определение понятию «воспитание», которое трактуется как «....деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде». ¹

В отличие от задач учебного процесса воспитательная работа должна строиться на включении обучающегося в окружающую его жизнь, а также на развитии его личностного потенциала.

Рабочая программа по воспитательной работе секции «Самбо» (далее по тексту – программа) имеет следующие векторы воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма.
3. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
4. Социализация, самоопределения и профессиональная ориентация.

¹ Федеральный закон от 31.07.2020 г. 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

5. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 31 июля 2020 г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

- Конвенция о правах ребенка;

- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени.

Цель программы - создание условий, способствующих формированию понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Задачи программы:

1.Формирование нравственных качеств личности обучающегося.

2.Воспитание ответственности, трудолюбия, целеустремленности, доброжелательности.

3.Воспитание представлений об эстетических идеалах и культурных ценностях, формирование эстетических идеалов.

4. Воспитание уважительного отношения к родителям, представителям старшего поколения.

5.Формирование бережного, гуманного отношения ко всему живому.

6. Воспитание уважительного отношения к традициям и культуре, как своего народа, так и разных народов.

7. Воспитание гражданственности и патриотизма.

8.Воспитание интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России и родного края.

9. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни

10. Развитие творческого потенциала каждого обучающегося;

11.Развитие способности реализовать себя в исполнительской деятельности, через участие в различных концертах, конкурсах, фестивалях.

12. Воспитание культуры исполнительского мастерства.

13. Формирование коммуникативных способностей, умения работать в коллективе путем участия в ансамблевой деятельности.

14.Развитие интереса к произведениям искусства, посещению спектаклей, концертов.

15. Формирование интереса к творческим профессиям.

16.Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Планируемые результаты:

1.Создание воспитательной системы духовно – нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся, способствующей воспитанию человека -

гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества.

2. Укрепление связи семьи и детского объединения, образовательного учреждения в интересах развития обучающегося.

3. Устойчивое проявление обучающимися таких качеств как: ответственность, самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, доброжелательность.

4. Развитое чувство восприятия прекрасного, потребность в культурно – просветительской деятельности.

5. Интерес обучающегося к культурным традициям и истории своего края, государства, а так же к культуре других народов.

6. Потребность в ведении здорового образа жизни.

7. Потребность в общении с искусством.

8. Устойчивый интерес к своей творческой деятельности и потребность самореализации в ней.

9. Умение извлекать, анализировать информацию из различных источников, применять, передавать и интерпретировать ее в понятном виде.

Основными **формами** воспитательной работы будут выступать:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- участие в праздниках, концертах, конкурсах, фестивалях;
- просмотр и обсуждение видео материала;
- посещение концертов, конкурсов, фестивалей;
- беседы с родителями.

Методы оценки реализации программы воспитания:

- педагогическое наблюдение;

Адресат программы: дети 7-17 лет.

2.7. Календарный план воспитательной работы

	<i>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде</i>	<i>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)</i>	<i>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи</i>	<i>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация</i>	<i>Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений</i>	<i>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</i>
Сентябрь	Акция «Белый журавлик», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа «Мой безопасный путь», Беседа о здоровом образе жизни	-	-	-	Беседа «Безопасный интернет детям», посвященный Дню безопасного интернета
Октябрь	Акция «Пусть осень жизни будет золотой»	Участие в осеннем Дне Здоровья	Индивидуальные задания	-	-	-

Ноябрь	Профилактическая беседа «Хоровод дружбы» ко Дню народного единства	Профилактическое мероприятие «Время развеять дым!» ко Дню международного дня отказа от курения	-	-	-	Беседа «Компьютер – мой друг и помощник»
Декабрь	Деловая игра «Конституция РФ» Акция «День героев Отечества»	-	-	-Новогодние соревнования по самбо	Акция «Все мы разные, но все мы вместе!», посвященная международному дню инвалидов	-
Январь	-	Профилактическое мероприятие «Профилактика экстремизма и интолерантности»	-	-	-	Беседа «Правовая ответственность за распространение экстремистских материалов в сети «Интернет»
Февраль	Деловая игра «День молодого избирателя»	Акция «Безопасный лед»	-	-Показательные выступления ко Дню Защитника Отечества	-	Беседа «Безопасный интернет. Что? Где? Когда?»
Март	Беседа «Позволь другому быть другим» Акция «Крымская весна»	Участие в весеннем Дне Здоровья Акция «Каникулы без ДТП»	-	-	-	Анкетирование «Компьютерная безопасность»

Апрель	-Беседа и просмотр видео «Терроризм и его проявления. Мои действия при угрозе»	Акция «Безопасный лед»	-	-	Акция «Зажги синим», приуроченная к Всемирному дню распространения информации об аутизме	-
Май	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка» Игровая программа, посвященная Международному дню семьи	Акция «Осторожно, москитная сетка!» Информационные пятиминутки о ПДД	-	-Отчетные выступления по самбо	-	Анкетирование «Компьютерная безопасность»
Июнь	Акция «Мы – граждане России», посвященная дню независимости России	Акция «Научись плавать!» Акция «Внимание, дети!»	-	-	-	-
Июль	Игровая программа «День семьи, любви и верности» Беседа «Экстремизм – угроза человеку и обществу»	Беседа, ролевая игра по профилактике ДТП «Зелёный огонек»	-	-	-	-

1. Раздел 3. Список литературы
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. -СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. ВФСК «ГТО» URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 20.06.2023)
5. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.; «СААМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-135с.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
8. Новости самбо и ММА URL: <https://boxinggu.ru/featured> (дата обращения: 20.06.2023)
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863с.
11. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.-112с.
12. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. - М., 2007.- 27 с.
13. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией В.А.Головина, В.А. Маслякова. М.,1983г.
14. Основы «возрастной педагогики» .А.С. Белкин -М., «Академия», 2000 г.
15. Основы теории и методики физической культуры. А.М. Максименко - М., 2001 г.
16. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов. А.С. Перевозчиков., Челябинск. 2003 г.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Теория и методика, организация тренировок М., Физкультура и спорт., 1984 г.

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 9 месяцев в учебный период

1,6 месяца – в летний период

Начало учебных занятий для всех групп: 1 сентября.

Количество учебных недель – 42 (36 недель – основной раздел , 6 недель – летний краткосрочный раздел)

Количество учебных дней – 84

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 15.07 по 31.08.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	дата проведения	Форма занятия Очная/заочная	Место проведения	Форма контроля Очная/заочная
1,2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях самбо. Физическая культура и спорт РФ. История зарождения и развития самбо. Развитие самбо в России.	2		Беседа, обсуждение/телеконференция	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/фото отчет
3,4	Краткие сведения о строении организма человека. Гигиена, закаливание, питание и режим борца: общее понятие и гигиене, личная гигиена борца. Моральная и психологическая подготовка борца, спортивный характер и его воспитание.	2		Беседа, обсуждение/чат занятия	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/фото отчет
5,6	Физическая подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Оборудование и инвентарь для занятий самбо.	2		Беседа, обсуждение/чат занятия	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/фото отчет
7,8	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение
9,10	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение
11,12	Развитие выносливости	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города	Пед.наблюдение

					Тюмени, спортивный зал	
13,14	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение
15,16	Развитие гибкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
17,18	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
19,20	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
21,22	Развитие выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
23,24	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
25,26	Развитие гибкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
27,28	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
29,30	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
31,32	Развитие выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
33,34	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮОЦ «Вероника» города	Выполнение упражнений/фото

					Тюмени, спортивный зал	отчет
35,36	Развитие гибкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
37,38	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
39,40	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
41,42	Развитие выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
43,44	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
45,46	Развитие гибкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
47,48	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
49,50	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
51,52	Развитие выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
53,54	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
55,56	Развитие гибкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет

57,58	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
59,60	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
61,62	Развитие выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
63,64	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
65,66	Развитие гибкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
67,68	Развитие силы/ силовая подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
69,70	Развитие быстроты /скоростная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
71,72	Развитие выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
73,74	Развитие ловкости/ координационная подготовка	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений/фото отчет
75,76	Упражнения на развития быстроты	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение
77,78	Упражнения для развития ловкости	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение

79,80	Упражнения для развития силы	2		Беседа, обсуждение	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
81,82	Упражнения для развития специальной выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
83,84	Упражнения на развития быстроты	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
85,86	Упражнения для развития ловкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
87,88	Упражнения для развития силы	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
89,90	Упражнения для развития специальной выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
91,92	Упражнения на развития быстроты	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
93,94	Упражнения для развития ловкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото 22отчет
95,96	Упражнения для развития силы	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет

97,98	Упражнения для развития специальной выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
99,100	Упражнения на развития быстроты	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
101,102	Упражнения для развития ловкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
103,104	Упражнения для развития силы	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
105,106	Упражнения для развития специальной выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
107,108	Упражнения на развития быстроты	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
109,110	Упражнения для развития ловкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
111,112	Упражнения для развития силы	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
113,114	Упражнения для развития специальной выносливости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет

115,116	Упражнения на развития быстроты	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
117,118	Упражнения для развития ловкости	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
119,120	Упражнения для развития силы	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
121,122	Положение туловища при выполнении приемов	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
123,124, 125, 126	Боевая стойка. Боевые дистанции. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.	4		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
127,128	Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо. «Челночное» передвижение	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
129,130	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
129,130, 131	Прямой проход в ноги, защита, отброс ног	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
132,133, 134	Бросок через бедро	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет

135,136, 137	Мельница и защита от неё.	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
138,139, 140	Зацепы ногами	4		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
141,142, 143	Приемы в партере	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
144,145, 146	Болевой прием на руку	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
147, 148	Болевой прием на ногу	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
149, 150, 151	Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
152, 153	Выход из болевого приема	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
154, 155, 156, 157	Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.	4		Практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
158, 159	Разбор ошибок.	2		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ тестирование

160, 161, 162, 163	Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.	4		Практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ выполнение упражнений/фото отчет
164, 165, 166	Закрепление материала по общей подготовке, правилам боя и технике безопасности. Повтор упражнений.	3		Беседа, практическое занятие (упражнения)	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ Тестирование.опрос
167, 168	Контроль	2		Беседа/обсуждение/ вебинар	МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени, спортивный зал	Пед.наблюдение/ фотоотчет

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

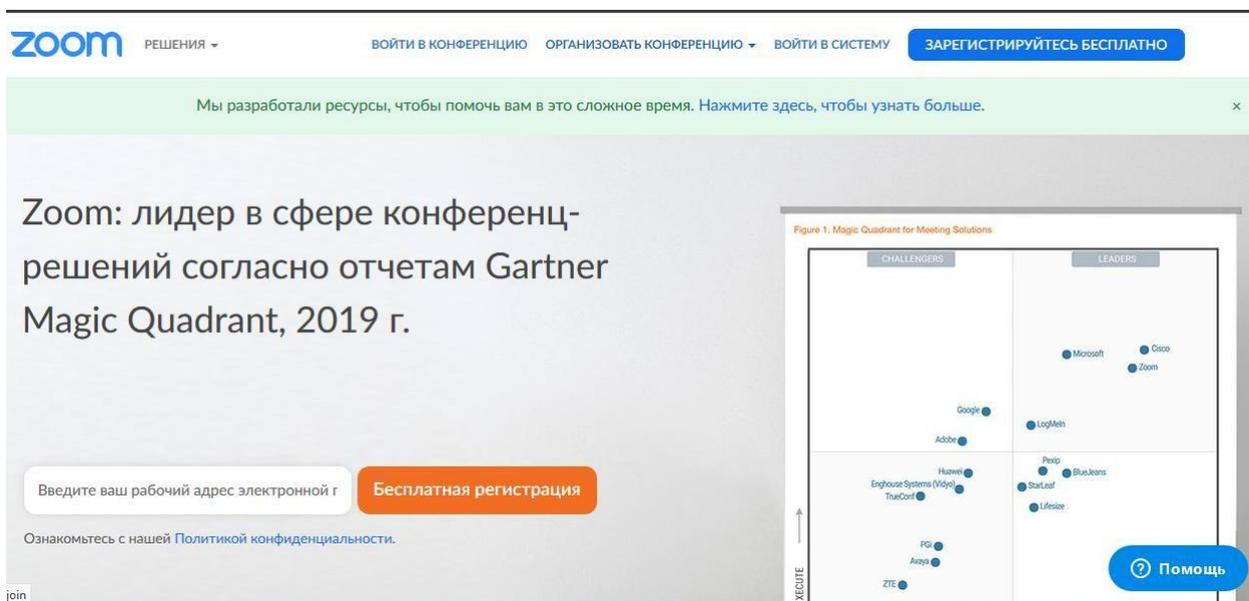
1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.
9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.
10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?

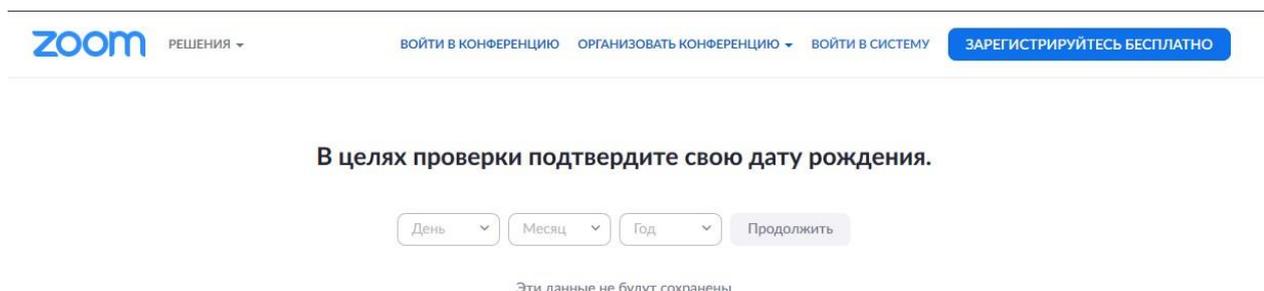
Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

Инструкция по регистрации и установки ZOOM

- 1 Зайдите на страницу платформы: <https://zoom.us>
- 2 В правом верхнем углу нажмите на кнопку “Зарегистрируйтесь бесплатно”



Вводим дату рождения (вводила свою, т.к. с датой рождения ребенка не дает регистрироваться)



Заполнить адрес эл.почты и проверочный код, нажать кнопку «Регистрация»

Бесплатная регистрация

Ваш рабочий адрес электронной почты

Введите проверочный код

Регистрация

Регистрируясь, я принимаю [Политику конфиденциальности](#) и [Условия предоставления услуг](#).

или

[? Помощь](#)

: TLS-ovkopojatja c oixel2.cheazone.com...

Проверяем почту.

Жмем на кнопку «Активировать учетную запись»

Поздравляем с регистрацией Zoom!

Чтобы активировать вашу учетную запись, нажмите кнопку ниже для подтверждения вашего адреса электронной почты:

Активировать учетную запись

Нажав эту кнопку, вы подтверждаете, что вам не менее 16 лет.

Если кнопка выше не работает, скопируйте в ваш браузер следующий адрес:

<https://zoom.us/activate?code=iC0RgVG28NvAnpq3BzRSG70waSfHPypVI-T4ILWV0II.BQgAAAFxU8U5ZgAnjQAUeXVsaXihLTQ0OEB5YW5kZXgucnUBAGQAABZyOWE5VnRtX1F5YTIhNTI1WGNwY2t3AAAAAAAAAAAA&fr=signup>

Для получения дополнительной помощи посетите наш [Центр поддержки](#).

Успехов в использовании Zoom!

Заполняем Имя, Фамилия ребенка, пароль (должен: состоять как минимум из 8 символов, включать цифры, строчные и прописные буквы). Жмем кнопку «Продолжить»

zoom РЕШЕНИЯ - ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ - ВОЙТИ В СИСТЕМУ ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ БЕСПЛАТНО



Добро пожаловать в Zoom

Здравствуйте, [имя]. Ваша учетная запись успешно создана. Введите имя и создайте пароль для продолжения.

Имя

Фамилия

Пароль

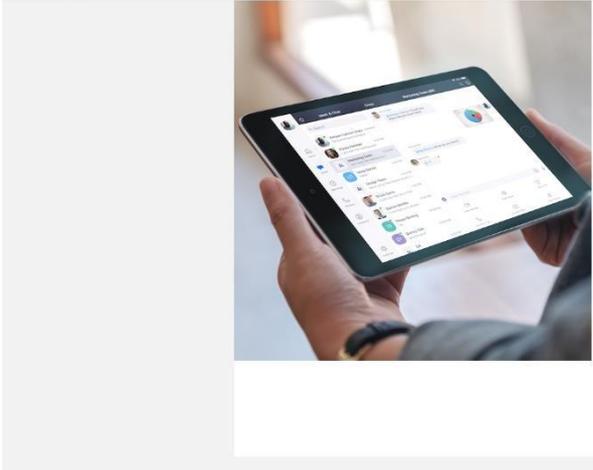
Подтвердить пароль

Регистрируясь, я принимаю [Политику конфиденциальности](#) и [Условия предоставления услуг](#).

[Помощь](#) | Новых уведомлений

Жмем кнопку «Пропустить»

zoom РЕШЕНИЯ - ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ И ЦЕНЫ ЗАПЛАНИРОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ -



Не пользуйтесь Zoom в одиночестве.

Пригласите ваших коллег создать бесплатную учетную запись Zoom уже сегодня.
Звем кого-то приглашать?

Добавить другую электронную почту

Код Captcha

Введите код Captcha

[Помощь](#)

zoom РЕШЕНИЯ - ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ И ЦЕНЫ ЗАПЛАНИРОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ -



Начните вашу тестовую конференцию.

Отлично! Теперь пора начать конференцию.

Ваш url персональной конференции:
<https://us04web.zoom.us/j/3923220775?pwd=R0dqMDNVV09Td3pkSExb0VPRFF5Zz09>

Экономьте время, планируя ваши конференции прямо в календаре.

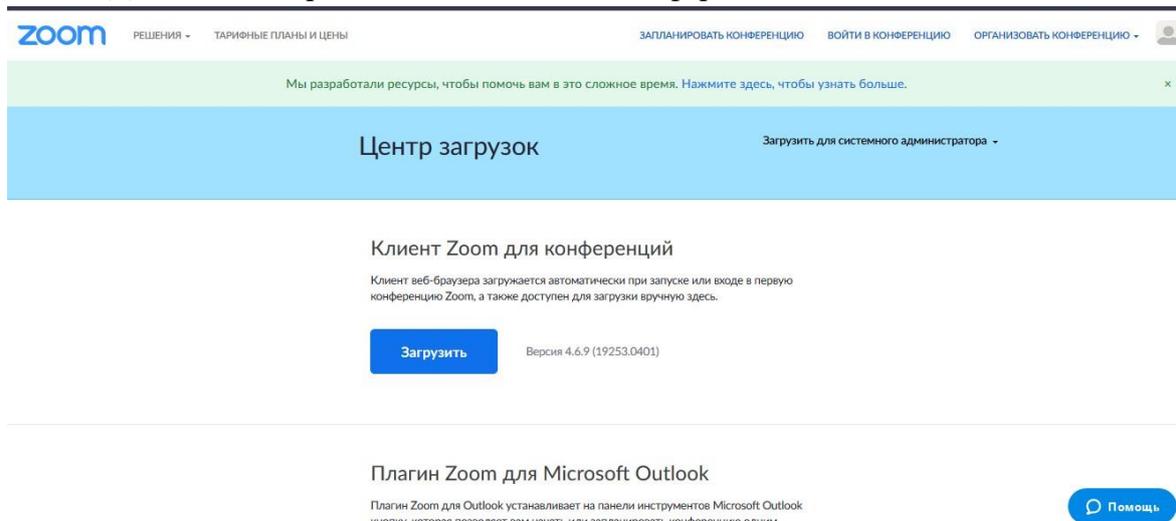
Плагин Microsoft Outlook Загрузить

Дополнение Firefox Загрузить

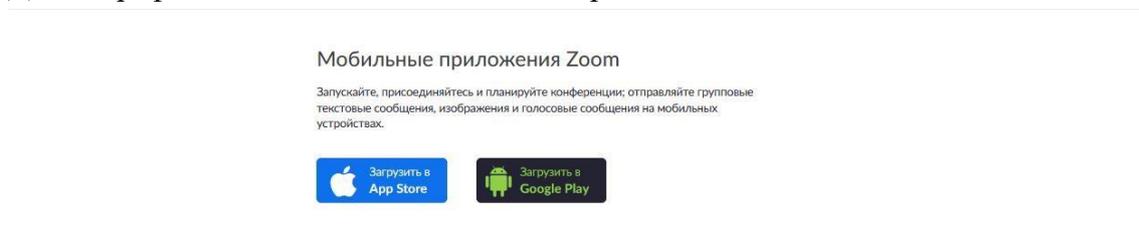
[Помощь](#)

2. Установка приложения Zoom на компьютер/планшет/смартфон

1. Зайдите на страницу <https://zoom.us/download> и выберите нужную опцию: Для компьютера: “Клиент Zoom для конференций”



Для смартфона / планшета: “Мобильные приложения Zoom”



Установка на компьютере:

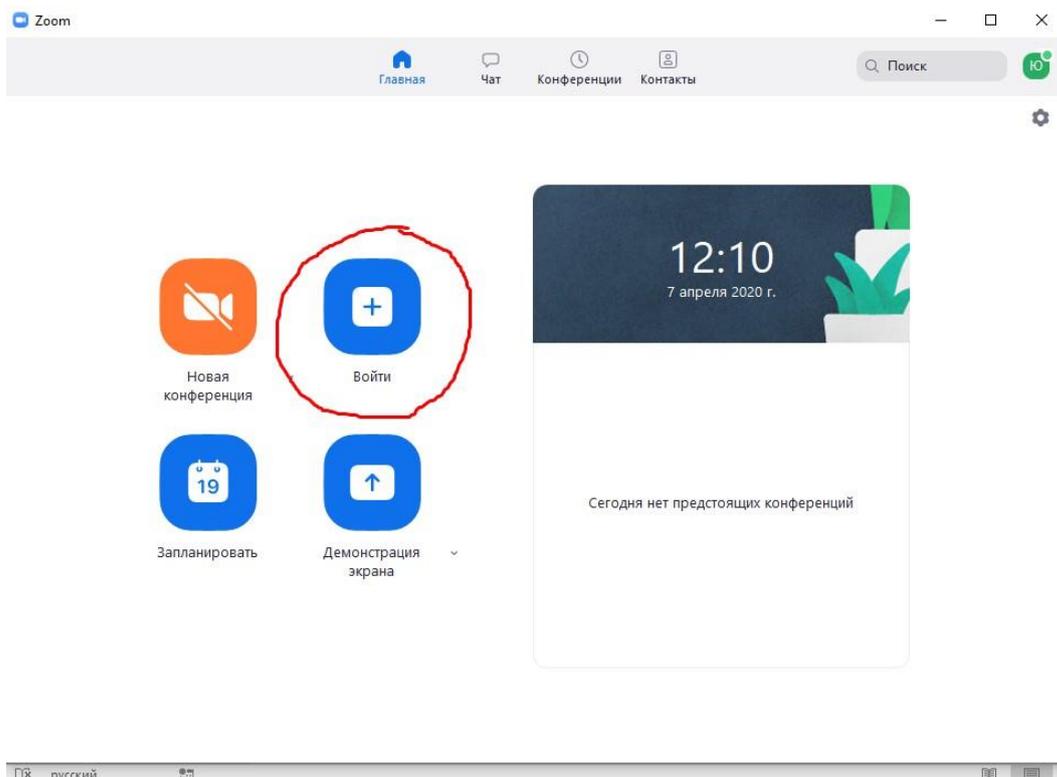
- 1 Скачайте файл из раздела “Клиент Zoom для конференций”. После загрузки откройте файл запуска программы и выполните шаги по установке программы. На компьютерах с операционной системой Windows установка приложения выглядит как полоса загрузки.
- 2 В открывшемся окне выберите опцию “Войти в ”
- 3 Введите почту, указанную при регистрации, и пароль. Нажмите галочку «Не выполнять выход» если не хотите при каждом входе в программу вводить почту и пароль. Нажмите кнопку «Войти в систему», чтобы начать работать в приложении.

Установка на смартфоне/планшете:

- 1 Найдите в AppStore или Google Play приложение «Zoom Cloud Meetings» и установите его.
- 2 Выполните шаги по авторизации в приложении аналогично п. Установка на компьютере.

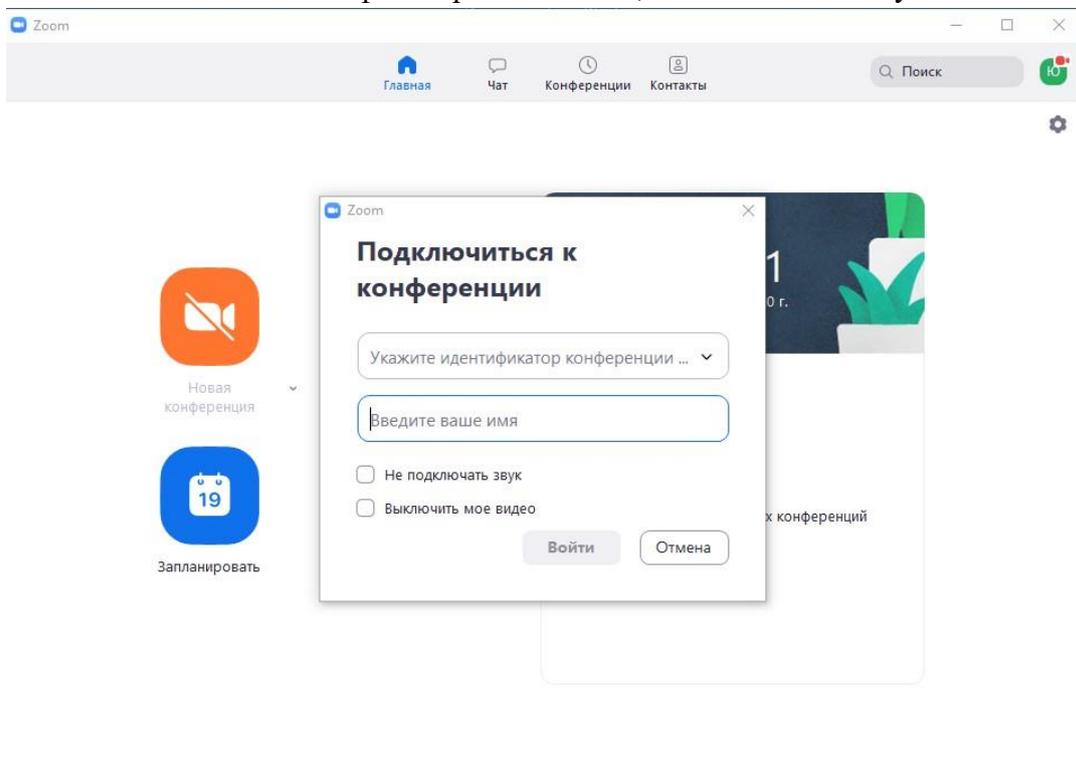
Вход на урок

- 1 Нажимаем кнопку «Войти»



2 Организатор конференции, до ее начала отправляет классу
Идентификатор конференции: *** ** *
Пароль: *****

Указываем идентификатор и Фамилию, имя. Жмем кнопку «Войти»



Комплекс 1 - снять усталость глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Комплекс 2 - гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазами яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Социологический опрос для обучающихся и родителей
«Удовлетворенность качеством обучения в дистанционной форме»**

1 Оцените Вашу удовлетворенность процессом дистанционного обучения в МАУДО ДЮОЦ «Вероника» города Тюмени?

- Частично удовлетворены
- Не удовлетворены
- Полностью удовлетворены

2 Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения(или Вашего ребенка)?

- Zoom, Skype
 - You Tube
 - Viber, WhatsApp
 - Социальные сети
 - Другое, пожалуйста, допишите
-

3 Оцените работу педагога во время дистанционно обучения?

- Отлично
 - Хорошо
 - Удовлетворительно
 - Неудовлетворенно (пожалуйста, допишите причину)
-

4 Какие проблемы Вас коснулись при дистанционном обучении?

- Недостаточность владение компьютерными технологиями
 - Сложность выполнения практических заданий
 - Технические перебои в интернете
 - Не было никаких проблем
 - Другое, пожалуйста, допишите
-