

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА  
Педагогический совет  
протокол № 4  
от «05.04» 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦДТ»  
Солодухина Е.А.  
Пр. № 46 от «05.04» 2022 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая  
программа  
«Традиционное айкидо»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет.

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Комаров Д.С.

Курск - 2022 г

## **Содержание структурных компонентов дополнительной общеразвивающей программы**

- 1. Комплекс основных характеристик программы стр. 3
  - 1.1. Пояснительная записка стр.3
  - 1.2. Цель и задачи программы стр.5
  - 1.3. Содержание программы стр. 6
  - 1.4. Планируемые результаты стр. 18
- 2. Комплекс организационно-педагогических условий стр. 22
  - 2.1. Календарный учебный график стр.22
  - 2.2. Условия реализации программы стр. 24
  - 2.3. Формы аттестации стр. 24
  - 2.4. Оценочные материалы стр.25
  - 2.5. Методические материалы стр.30
  - 2.6. Список литературы стр. 33

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Традиционное Айкидо» *физкультурно-спортивной направленности* обращена к учащейся молодёжи для вовлечения ее в здоровый образ жизни, повышения интереса к этому виду дополнительной образовательной деятельности, как фактора к самореализации и стремлению к повышению достигнутых результатов.

Боевые искусства – это не просто спорт, это многовековая философия, которая укрепляет не только тело, но и дух бойца. Для детей занятия боевыми искусствами несут огромную пользу: обеспечивают укрепление иммунитета, гармоничное физическое развитие, закалку характера и дисциплинированность. Дополнительная общеразвивающая программа «Традиционное Айкидо» вводит детей в мир древнего японского боевого искусства айкидо.

Современное традиционное Айкидо – сложно координационный вид спорта, имеющий кредо – «используй силу противника против него самого». Это кодекс чести, позволяющий использовать приемы только в ситуации вынужденной защиты себя или других людей. Техника Айкидо разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, контроли, броски и болевые приемы.

Занятия позволяют сформировать в детях и подростках наиважнейшие личностные качества, такие как духовное и физическое развитие, целеустремленность, способность правильно оценивать ситуацию, стремление к успеху и спортивным достижениям, дисциплинированность, уважение к общественным нормам и традициям народа, гражданской ответственности и следование здоровому образу жизни. Эти качества позволяют детям и молодежи успешно социализироваться в обществе и быстро адаптироваться к возникающим изменениям.

### **Актуальность программы**

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, участию в массовом спорте является одним из приоритетных видов спорта в молодежной среде. Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством РФ определяет развитие физической культуры и спорта, и условия для создания здорового образа жизни граждан.

Актуальность программы созвучна основным направлениям, целям и задачам, обозначенным в государственном документе. Программа позволяет охватить широкий круг детей и подростков разного возраста, с разными физическими способностями, разного уровня подготовки и разных интересов. Данный вид спорта популярен и привлекателен как восточный культурный «колорит» и признан международным спортивным сообществом. Айкидо доступен детям, усиливает желание быть сильным, крепким, физически выносливым, помогает современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов. Поэтому занятия этим видом спорта вошли в моду у нынешних детей, каким был в моде у многих их родных и близких.

### **Новизна программы**

Программа позволяет охватить большое число желающих заниматься спортом детей, поскольку предъявляются посильные требования в процессе

обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, сформировать привычки к здоровому образу жизни, воспитать гармоничного человека. При традиционности направления деятельности используются оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартная форма (чередование форм) организации образовательной деятельности: контактная, бесконтактная; электронное обучение с применением дистанционных технологий.

#### *Педагогическая целесообразность*

Содержание программы направлено на воспитание уважения с малого возраста старших, преодоление препятствий, быть целеустремлёнными. Целесообразна программа и с точки зрения удовлетворения потребностей в активных формах познавательной, спортивно-оздоровительной и ценностно-ориентировочной деятельности, обеспечения необходимых условий для личностного развития и организации содержательного их досуга.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является отсутствие типовой государственной программы по Айкидо; система Айкидо включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным людям выбрать для себя вид двигательной активности.

#### **Адресат программы:**

Программа адресована детям (юноши, девушки) в возрасте 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий (допуск врача) данным видом образовательной деятельности. При реализации программы учитываются возрастные психологические и физические особенности детей.

#### **Объем и срок обучения по программе**

Срок реализации программы три года, общее количество часов 432 ч., каждый учебный год -144 часа.

1-й год обучения – знакомство с основами знаний по Айкидо, овладевают основами техники традиционного айкидо-до, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, укрепление здоровья, организация досуговой деятельности.

2-3-й годы обучения - овладение техникой и тактикой айкидо, участие в спортивных мероприятиях.

#### **Формы обучения**

Язык преподавания – русский.

Форма обучения по программе – очная, дистанционная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Отсутствие требований к материальной базе обеспечивает возможность проводить занятия по Айкидо в любом учреждении дополнительного образования.

Обучение носит воспитывающий характер, неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

*Основными принципами* на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

### Виды занятий:

теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, просмотром соревнований не только по Айкидо, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий строится на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом обращается на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Изучаемый материал регулярно повторяется, изменяя условия упражнений.

Кроме групповых занятий необходимо стремиться проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

Так как данная программа долгосрочная, то она применяется для каждого обучающегося в зависимости от его индивидуальных особенностей. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы, в соответствии с квалификационной программой международной организации айкидо каждому индивидуально планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся в группах – 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 занятия – 45 мин., перерыв между занятиями 10 минут. Количество детей в группе - 15.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Цель: формирование у обучающихся высоких физических, духовных и нравственных качеств.

Задачи:

*образовательные:*

- познакомить с историей возникновения и формирования Айкидо, как вида физкультурно-образовательной деятельности;

- освоить технику Айкидо в границах требований, предусмотренных программой экзаменов международной организации Айкидо с 6 «кю» по 0 «кю».

- приобрести умения самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д;

- выявить перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по Айкидо;

*развивающие:*

- развивать двигательные качества: скоординированность движений, силу, гибкость, выносливость;

- приобщать к здоровому образу жизни: режим дня и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек, личная гигиена, закаливание;
  - поддерживать желание участвовать в соревнованиях в виде образовательной деятельности айкидо;
  - подготовить обучающихся к выполнению квалификационных нормативов по виду образовательной деятельности Айкидо;
- воспитательные:*
- создать предпосылки для изменения поведенческих моделей обучающегося, его физическом, психологическом и эмоциональном развитии;
  - увеличить рост самооценки за счет повышения координации движений и способности овладения новыми приемами и техниками в Айкидо;
  - приобрести опыт преодоления препятствий и трудностей при изучении боевых искусств в Айкидо.
  - развить умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно
  - сформировать качества учащихся, определяющие его волевые действия - целеустремленность, инициативность, трудолюбие, решительность, смелость, мужественность, самостоятельность, дисциплинированность, выдержка терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
  - развивать способность учащихся заниматься самостоятельно и в команде;
  - воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа	
2.	<b>Айкидо – путь к здоровью</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Тестирование	
2.1.	Сущность Айкидо, традиции Айкидо	2	1	1	Пробные тренировки	
2.2.	Здоровьесберегающие факторы в Айкидо. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, врачебный контроль	

2.3.	Правила безопасности на занятиях Айкидо.	2	1	1	Тестирование	
<b>3.</b>	<b>Техника, тактика, стратегические основы Айкидо.</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен	
3.1.	Принципы, азбука, виды базовой техники Айкидо: стойки, передвижения, удары и защиты.	2	1	1		
3.2	Ученические (кю) и мастерские (даны) степени, знаки отличия.	2	1	1	Тестирование	
3.3.	Техники Айкидо	44	10	34		
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка. Подвижные игры</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов	
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	8	1	7	Оперативный контроль	
4.2.	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	Оперативный контроль	
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	Оперативный контроль	
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	Оперативный контроль	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	8	1	7	Оперативный контроль	
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>		
5.1.	Упражнения,	10	1	9	Оперативный	

	направленные на укрепление органов и систем организма				контроль	
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	10	1	9	Оперативный контроль	
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	10	1	9	Оперативный контроль	
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований, судейство Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Тестирование	
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Итоговая аттестация в форме показательных выступлений	
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>		

**Учебный план**  
*Второй год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма аттестации, контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Айкидо – путь к здоровью</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
2.1.	Ровесники «чемпионы», спортсмены-мастера Айкидо-примеры здорового образа жизни	2	-	2	
2.1.	Правила личной гигиены обучающихся.	2	1	1	
2.3.	Правила безопасности на занятиях Айкидо.	2	1	1	
<b>3.</b>	<b>Техника, тактика, стратегические основы Айкидо.</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	Квалификационный экзамен, соревнование
3.1	Принципы, виды базовой техники Айкидо: стойки, передвижения, удары	3	1	2	



	и защиты.				
3.2.	Современный взгляд на Айкидо, базовые техники Айкидо.	3	1	2	
3.3.	Техника Айкидо «Ивама Рю»	50	10	40	
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка. Подвижные игры</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	8	1	7	
4.2.	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	8	1	7	
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
5.1.	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	8	1	7	
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	8	1	7	
5.3.	Упражнения, направленные на развитие	8	1	7	

	двигательных качеств				
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований, судейство Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

**Учебный план**  
*Третий год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма аттестации, контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Айкидо – путь к здоровью</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
2.1.	Ровесники «чемпионы», спортсмены-мастера Айкидо-примеры здорового образа жизни	2	-	2	
2.1.	Правила личной гигиены обучающихся Айкидо. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Диагностика.
2.3.	Правила безопасности на занятиях Айкидо.	2	1	1	Анкетирование
<b>3.</b>	<b>Техника, тактика, стратегические основы Айкидо.</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	Квалификационный экзамен, соревнование
3.1	Принципы, виды базовой техники Айкидо: стойки, передвижения, удары и защиты	4	1	3	
3.2.	Современный взгляд на Айкидо, базовые техники Айкидо:	4	1	3	
3.3.	Техника Айкидо «Ивама Рю»	52	6	46	
<b>4.</b>	<b>Общая физическая</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Текущий контроль

	<b>подготовка. Подвижные игры</b>				– наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	8	1	7	
4.2.	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	5	1	7	
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	6	1	5	
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	6	1	5	
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований, судейство Соревнования</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## **Содержание программы** ***Первый год обучения.***

В первый год обучения Айкидо осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники Айкидо и спортивными играми, воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям Айкидо, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики Айкидо киокушинкай.

### **Раздел 1. Вводное занятие 2 час.**

О детском объединении «Айкидо». Характеристика Айкидо и его состояния в настоящее время. Социальная значимость Айкидо Международные организации Айкидо, их организационная структура, мероприятия Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

### **Раздел 2. Айкидо – путь к здоровью 2 час.**

История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия Айкидо. Школы и стили Айкидо. Влияние занятий Айкидо на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции Айкидо.

Здоровьесберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль Айкидо в воспитании молодежи  
Безопасность на занятиях Айкидо: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося Айкидо. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

*Практика.* Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы Айкидо 48 час.**

Изучение правил и ритуалов в Айкидо, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков «кумитэ».

***Техника Айкидо.*** Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Кихон. Кинонагарэ. Кобудо. Техника Айкидо «Ивама Рю»

**Тактика Айкидо.** Значение тактики в Айкидо. Тактические средства Айкидо. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

**Стратегические основы Айкидо.** Стратегии Айкидо. Правила этикета. Дух воина. Роль Айкидо в совершенствовании характера. Роль педагога в Айкидо.

**Практика.** Регулярные тренировки 3-х составляющих Айкидо: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»). Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Специальная тренировка дыхания. Правила поведения в зале, выполнение установленных ритуалов.

#### **Общая физическая подготовка 40 час.**

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся Айкидо: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

**Практика.** Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

#### **5. Специальная физическая подготовка 30 час.**

Характеристика и направленность СФП на занятии Айкидо: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.

**Практика.** Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.

#### **6. Правила соревнований, судейство. Соревнования 12 час.**

Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном Айкидо. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации Айкидо.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

**7. Итоговое занятие. 4 час.** *Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

## **Содержание программы**

### ***Второй год обучения.***

На втором году обучения Айкидо формируется общая базовая техническая и физическая подготовка, морально-волевые качества, организуется повышение уровня знаний в области теории и методике Айкидо и избранного его вида.

#### **Раздел 2. Айкидо – путь к здоровью 2 час.**

История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия Айкидо. Школы и стили Айкидо. Влияние занятий Айкидо на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции Айкидо.

Здоровьесберегающие факторы. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические факторы Айкидо. закаливание, массаж, питание и режим дня. Безопасность на занятиях Айкидо: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося Айкидо. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

*Практика.* Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы Айкидо 48 час.**

Программой предусмотрено изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, совершенствование ранее изученных движений и ударов. изменение форм уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Освоение элементов борьбы (бросковой техники) Работа для отработки ударов и защиты. Специальные техники дыхания. Упражнения на силовое развитие, на снижение болевого порога, на подготовку к сдерживанию ударов противника. Упражнения на отработку базовых стоек, ударов, передвижений, развитие памяти учащихся, ориентации в пространстве, координацию движений, чувства ритма. Соревновательная система организации упражнений.

***Техника Айкидо.*** Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Кихон. Кинонагарэ. Кобудо. Техника Айкидо «Ивама Рю»

**Тактика Айкидо.** Значение тактики в Айкидо. Тактические средства Айкидо. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

**Стратегические основы Айкидо.** Стратегии Айкидо. Правила этикета. Дух воина. Роль Айкидо в совершенствовании характера. Роль педагога в Айкидо.

**Практика.** Регулярные тренировки 3-х составляющих Айкидо: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»).

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по Айкидо

Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий Айкидо и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по Айкидо.

#### **Общая физическая подготовка 40 час.**

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся Айкидо: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

**Практика.** Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

#### **5. Специальная физическая подготовка 24 час.**

Характеристика и направленность СФП на занятии Айкидо: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание. Подготовка учеников к проведению поединков в рамках тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня.

**Практика.** Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки. Упражнения по овладению приемами и действиями соревновательной борьбы, для развития координационных способностей, для повышения уровня функциональных возможностей организма. Упражнения,

направленные на моральную подготовку, на самонастрой с элементами аутотренинга.

#### **6. Правила соревнований, судейство. Соревнования 12 час.**

Формирование основ судейской практики. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

**7. Итоговое занятие 4 час.** *Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

### **Содержание программы третий год обучения.**

В третий год обучения Айкидо - овладение рациональными приемами и действиями в Айкидо, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

#### **Раздел 1. Вводное занятие 2 час.**

О детском объединении «Айкидо». Характеристика Айкидо и его состояния в настоящее время. Социальная значимость Айкидо Международные организации Айкидо, их организационная структура, мероприятия Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

#### **Раздел 2. Айкидо – путь к здоровью 2 час.**

История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия Айкидо. Школы и стили Айкидо. Влияние занятий Айкидо на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции Айкидо.

Здоровьесберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль Айкидо в воспитании молодежи  
Безопасность на занятиях Айкидо: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося Айкидо. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

*Практика.* Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы Айкидо 48 час.**

Совершенствование силовых ударов, пяти движений, серии силовых различных комбинаций, отработка техника проведения поединков с несколькими противниками, изучение тактических действий. Навыки защиты от противника с оружием. Бросковая техника

*Техника Айкидо.* Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.



Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Кихон. Кинонагарэ. Кобудо. Техника Айкидо «Ивама Рю»

**Тактика Айкидо.** Значение тактики в Айкидо. Тактические средства Айкидо. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

**Стратегические основы Айкидо.** Стратегии Айкидо. Правила этикета. Дух воина. Роль Айкидо в совершенствовании характера. Роль педагога в Айкидо.

**Практика.** Регулярные тренировки 3-х составляющих Айкидо: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»). Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Специальная тренировка дыхания. Правила поведения в зале, выполнение установленных ритуалов.

#### **Общая физическая подготовка 40 час.**

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся Айкидо: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

**Практика.** Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

#### **5. Специальная физическая подготовка 20 час.**

Характеристика и направленность СФП на занятии Айкидо: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.

**Практика.** Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.

## **6. Правила соревнований, судейство. Соревнования 10 час.**

Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном Айкидо. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации Айкидо.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

**7. Итоговое занятие 4 час.** *Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

### **1.4. Планируемые результаты**

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

- узнают о роли и значении физической культуры и спорта;
- познают азы восточной культуры;
- овладеют основами знаний и умений в области Айкидо.
- научатся постоять за себя и близких в пределах действующего законодательства;
- научатся действовать в команде детско-подросткового коллектива;
- укрепят психофизическое здоровье, духовно нравственный и духовно-волевой характер;
- освоят комплексы общей и специальной физической подготовки;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- разовьют специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- достигнут максимальных результатов на соревнованиях;
- приобретут положительный социальный опыт через совместную деятельность и умения оказывать поддержку в его усвоении.

*Результаты:*

#### **Личностные**

должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и доброжелательности, сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- совершенствовать дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;

- самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

### **Метапредметные:**

#### должны уметь:

- воспринимать слуховую и визуальную информацию;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные (образовательные):**

должны знать: сущность и содержание Айкидо, историю развития Айкидо характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- понятия о стратегии и тактике боя стили, технику и тактику, стратегические основы Айкидо, правила участия в соревнованиях;

- распространение Айкидо по всему миру, в том числе в России;

- основы безопасного поведения на улице.

#### должны уметь:

- составлять и проводить комплекс общефизической разминки, показывать и объяснять движения, на которых основана техника Айкидо;

- планировать занятия в режиме дня;

- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

- представлять занятия Айкидо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- использовать знания обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **Обучающиеся к окончанию первого года обучения**

должны знать - историю возникновения боевых искусств, Айкидо;

- стили, элементы техники и тактики, стратегические основы Айкидо;

- простейшие элементы Айкидо;

- технику безопасности при занятиях в спортзале;

- основную спортивную терминологию;

- элементарную гигиену и правила ее соблюдения, гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

- возможности самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;

- приемы самоконтроля в процессе занятий.

должны уметь:

- исполнять принятые в Айкидо ритуальные действия;

- преодолевать несложные полосы препятствий;

- стоять и отжиматься на кулаках;

- выполнять соответствующие этому уровню броски, контроли, удары руками, ногами и блоки;

- на простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;

- работать с партнером над отработкой технических приемов;

### **Обучающиеся по окончании второго года обучения**

должны знать:

- способы избегания переутомления и элементарные восстановительные мероприятия;

- двигательные (физические) качества человека и их развитие, построения самостоятельных занятий по совершенствованию физических качеств;

- действия, необходимые для предупреждения травматизма во время занятий Айкидо;

- взаимосвязь физической и технической подготовки в Айкидо.

должны уметь:

- оказать первую помощь при легких травмах;

- преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;

- контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;

- выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;

- осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;

- выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;

- контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
- работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
- выполнять контратакующие действия;

### **Обучающиеся по окончании третьего года обучения**

#### должны знать:

- материал дополнительной общеразвивающей программы «Айкидо»;
- время, место и приемы использования приобретенных навыков и умений;
- принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- персональные антропометрические и функциональные показатели;
- понятия стратегии и тактики боя.

#### должны уметь:

- выполнять упражнения всей программы «Айкидо»;
- владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
- проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
- обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
- преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
- демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
- быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
- уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
- знать тактику работы против двух противников;
- выполнять техники для уровня 6-4 кю;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»

Всего учебных недель: 36

Месяц	Разделы учебного плана	1 год часы	2 год часы	3 год часы	Форма обучения
Сентябрь	Вводное занятие	2	2	2	Очная,
	Сущность и содержание Айкидо	2	2		
	Здоровьесберегающие факторы в Айкидо	1	1		
	Гигиена, предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	
	Правила безопасности на занятиях Айкидо.	1	1		
	Принципы, азбука, виды базовой техники Айкидо: стойки, передвижения, удары и защиты.	2	2	2	
	Ученические (кю) и мастерские (даны) степени, знаки отличия.	2	3		
	Базовые техники Айкидо. Техника «Ивама Рю»	2	3	4	
	Общая физическая подготовка, подвижные игры			4	
	Специальная физическая подготовка			2	
Октябрь	Общая физическая подготовка, подвижные игры	6	6	4	Очная, дистанционная
	Техника и тактика, стратегические основы Айкидо.	6	8	8	
	Специальная физическая подготовка	4	2	2	
Ноябрь	Общая физическая подготовка, подвижные игры	6	6	6	Очная, дистанционная

	Техника и тактика, стратегические основы Айкидо. Специальная физическая подготовка	6 4	8 2	8 2	
Декабрь	Общая физическая подготовка, подвижные игры Техника и тактика Айкидо Специальная физическая подготовка	4 8 4	6 8 4	6 8 2	Очная, дистанционная
Январь	Общая физическая подготовка, подвижные игры Техника и тактика Айкидо Специальная физическая подготовка	6 6 4	4 8 4	6 8 2	Очная, дистанционная
Февраль	Общая физическая подготовка, подвижные игры Техника и тактика Айкидо Специальная физическая подготовка	6 6 4	4 8 4	4 8 4	Очная, дистанционная
Март	Общая физическая подготовка, подвижные игры Техника и тактика Айкидо Специальная физическая подготовка	4 8 4	6 8 2	4 8 4	Очная, дистанционная
Апрель	Общая физическая подготовка, подвижные игры Техника и тактика Айкидо Специальная физическая подготовка	4 8 4	6 8 2	6 8 2	Очная, дистанционная
Май	Общая физическая подготовка, подвижные игры Техника и тактика Айкидо	-- - -	- - -	- - -	Очная

Специальная физическая подготовка	12	12	10	
Правила соревнований, организация, судейство	4	4	4	
Сборы, соревнования				
Итоговое занятие				
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

## **2.2. Условия реализации программы**

### *2.2.1. Материально-техническое обеспечение*

Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности; помещения для работы со специализированными материалами; раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов; татами, свисток и секундомер, накладки на руки.

Дополнительное материально-техническое оснащение программы: мячи, скакалки, гимнастические палки, фишки, лесенки, резина. Требования к форме учащихся «Айкидо» - костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, раковина, шлем.

### *2.2.2. Информационное обеспечение*

Образовательные сервисы обеспечивают введение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» в единую базу данных, формируют, при необходимости, интерактивную среду обучения. Сайт учреждения снабжает оперативной информацией участников образовательного процесса о детских объединениях «Айкидо». Доступ к ресурсам «Интернет» повышает оперативный обмен информацией. Другие средства массовой информации привлекаются для освещения освоения учащимися дополнительной образовательной программы и для ее пропаганды.

### *2.2.3. Кадровое обеспечение*

Педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по программам «Айкидо», соответствующий профессиональной квалификации, повышающий мастерство в учебно-методических сборах по Айкидо, соответствующий требованиям Профессиональных стандартов «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н.

## **2.3. Формы аттестации, формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

### *Формы аттестации*

- контрольное тестирование;
- прием контрольных нормативов;
- квалификационный экзамен.

### *формы предъявления*

Подготовленность учащихся по овладению техникой Айкидо в пределах требований на соответствие «кю», регулярность посещения занятий, рост



физической и психологической подготовленности, своевременный выход на экзамены, владение основами знаний в области медицины и спортивной тренировки, достижение положительных результатов в периоды аттестаций.

Подведение итогов реализации программы:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;

*демонстрация образовательных результатов*

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

## **2.4. Оценочные материалы**

***Общая физическая подготовка:***

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подъёмы туловища за 30 с из положения лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы);
- наклон вперёд из положения сидя;

***Специальная физическая подготовка***

*Тесты для измерения кондиционных способностей*

*Тесты для измерения общей выносливости:*

1. 12-минутный беговой тест Купера (м).
2. 5-минутный беговой тест (м).
3. 6-минутный беговой тест (м).
4. Бег: на 600 м, 800 м (возраст 7-10 лет), на 1000 м, 1500 м (11-14 лет); на 2000 м, 3000 м (15-18 лет); на 5000 м и более (18 лет и старше) (мин, с).

*Тесты для измерения силы и силовой выносливости:*

1. Кистевая динамометрия (кг).
2. Тесты, измеряющие силу сгибателей туловища (кг).
3. Подтягивание на перекладине различными хватами (раз).
4. Отжимание на параллельных брусьях (раз).
5. Отжимание от пола в упоре лёжа (раз).
6. Жим штанги лёжа (кг).
7. Жим лёжа штанги весом 50 % от максимального (раз).
8. Подъём штанги на бицепсы (кг).
9. Подъём штанги на бицепсы весом 50 % от максимального (раз).
10. Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз).
11. Приседание со штангой на плечах (кг).
12. Приседание со штангой на плечах весом 50 % от максимального (раз).
13. Становая тяга штанги (кг).
14. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги зафиксированы (раз).
15. Подъём переворотом на высокой перекладине (раз).
16. Удержание в висе на согнутых руках (с).

17. Удержание в висе на прямых руках (с).
  18. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в висе на перекладине (с).
  19. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в упоре руками на полу.
  20. Удержание положения полуприседа, стоя на носках, туловище вертикально, угол между бедром и голенью 90 градусов (мин, с).
  21. Удержание положения «корпус и ноги в одну линию». Лёжа на груди на столе, край стола на уровне пояса, плечи зафиксированы, ноги параллельны полу (мин, с).
  22. Поднимание прямых ног до касания перекладины в висе на перекладине (раз).
  23. Лазание по канату: с помощью рук и ног; только с помощью рук (с).
  24. Тест на определение выносливости мышц рук при отжиманиях от пола с хлопками ладоней (раз).
  25. Тест на определение выносливости в прыжках в приседе при перемещении по прямой (раз).
  26. Тест на определение выносливости в прыжках из приседа вверх (раз).
  27. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при различной интенсивности напряжений (мин, с).
  28. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при удержании различных поз (мин, с). Например: сед углом с опорой руками в пол сзади, прямые ноги держать в 10 см от пола.
- Тесты для измерения скоростно-силовых способностей:*
1. Отжимание от пола в упоре лёжа за 15 с, за 30 с (раз).
  2. Отжимание на параллельных брусьях за 15 с, за 30 с (раз).
  3. Приседание за 15 с, за 30 с (раз).
  4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с зафиксированными ногами за 30 с (раз).
  5. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лёжа на спине за 30 с, плечи зафиксированы (раз).
  6. Поднимание прямых ног и туловища из положения лёжа на спине («складной нож») за 15 с, за 30 с (раз).
  7. Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).
  8. Прыжок вверх с места; без замаха рук, со взмахом рук (см).
  9. Запрыгивание на возвышение толчком двух ног с места (см).
  10. Степ-тест: зашагивание и схождение с гимнастической скамьи двумя ногами за 15 с, за 30 с (раз).
  11. Прыжок в длину с места толчком двух ног (м).
  12. Прыжок в длину с разбега толчком ведущей и неведущей ноги (м).
  13. Тройной прыжок в длину с разбега (м).
  14. Тройной прыжок в длину с места толчком двух ног (м).
  15. Тройной прыжок в длину с места толчком одной ноги (м).
  16. Преодоление расстояния 20 м скачками на одной ноге (с).
  17. Метание теннисного мяча с места ведущей и неведущей рукой (м).
  18. Метание гранаты с разбега ведущей и неведущей рукой (м).

19.Метание (толчок) набивного мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой (м).

20.Толчок чугунного ядра от плеча одной рукой (м).

21.Удар ногой по футбольному мячу с малого разбега (м).

*Тесты для измерения скоростных способностей:*

1.Время реакции на свет, звук, прикосновение (с).

2.Время удара, одного шага, одного заданного движения (с).

3.Частота (количество) движений рук и ног (поочередно или одной) за 5-15 с (раз).

4.Прыжки через скакалку на двух ногах за 15 с (раз).

5.Бег на 30, 50, 60, 100 м с хода, с низкого старта, с высокого старта (с).

6.Бег на месте за 5-15 с. Замерять по количеству касаний правым бедром резинового шнура на высоте горизонтально поднятого бедра (раз).

7.Тест для определения критической скорости: бег на 600 м (мин, с) или бег в течение 90 с (м).

*Тесты для измерения гибкости:*

1.Наклон туловища вперёд и касание пальцами пола из положения сидя, прямые ноги разведены на ширину двух ладоней. Замер по линии пяток в плюс или минус (см).

2.Наклон туловища вниз в положении стоя на деревянном кубе, колени не сгибать. Замер от ребра куба до кончиков пальцев рук (см).

3.Поднимание рук с палкой вверх в положении лёжа на животе, подбородок от опоры не отрывать (см).

4.Отход от стены. Руки в стороны, мизинцами касаться стены (см).

5.Выкрут гимнастической палки назад прямыми руками. Замерить расстояние между кистями рук (см).

6.Тест для оценки гибкости мышц-сгибателей и разгибателей голеностопного сустава. Измерить угол между подъёмом стопы и голенью (град).

7. Тест для оценки гибкости туловища. Лечь на живот, руки за спиной, ноги фиксирует партнёр. Приподнять спину и голову как можно выше. Результат равен частному от деления расстояния от пола до яремной ямки в см на длину туловища в см (%).

8.Гимнастический мост. Результат равен частному от деления расстояния от пяток до кончиков пальцев рук на длину туловища в см (%).

9.Расстояние от паха до пола в положении продольного и поперечного шпагата, ноги в коленях выпрямлены (см).

*Тесты для измерения координационных способностей*

*Тесты для измерения времени выполнения целостных двигательных действий:*

1.5 кувырков вперёд на матах (с).

2.Бег «змейкой» между поставленными в ряд стойками (с).

3.Челночный бег 3 x10 м с зашагиванием одной ногой за линию (с).

4.Челночный бег 3 x10 м с обеганием вокруг набивных мячей на поворотных пунктах (с).

5.Челночный бег 4 x10 м с последовательной переноской двух деревянных кубиков за линию старта (с).

6.Метание теннисного мяча на дальность из положения сидя, ноги врозь. Выполнять ведущей и неведущей рукой (м).

7.Ведение баскетбольного мяча в беге с изменением направления движения (с).

*Тесты для измерения быстроты комплексной реакции:*

1.Ловля неожиданно отпускаемой размеченной палки кистью руки (см).

2.Ловля вертикально установленной на пол палки при отпускании её верхнего конца тренером со ступенчатым увеличением стартового расстояния до палки (м).

3.Остановка мяча, скатывающегося по размеченной наклонной доске, находясь от неё в момент старта на некотором расстоянии (путь, пройденный мячом до остановки, см).

4.Различные тесты на спортивную реакцию.

*Тесты для измерения способности к ритму:*

1.Бег с заданной скоростью (мин, с).

2.Спринт в заданном ритме (на полу разложены обручи) (с).

3.Сохранение ритма выполнения оговоренных движений, задаваемого звуковыми сигналами (измеряется время до первой сбивки, с).

Тесты для измерения точности выполнения двигательных действий (по динамическим, временным, пространственным показателям):

1.Метание теннисного мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (кол-во удачных попыток).

2.Бросок баскетбольного мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во удачных попыток).

3.Прыжок с возвышения на разметку (кол-во удачных попыток).

4.Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (кол-во прыжков).

5.Точное катание мяча рукой по расчерченной разметке (отклонение, см).

6.Метание теннисного мяча по качающейся мишени-маятнику (кол-во удачных попыток).

*Тесты для измерения способности к равновесию:*

1.Отклонение от прямой линии при ходьбе с закрытыми глазами на расстоянии 5 м (см).

2.Равновесие в позе «ласточка» на полу, на гимнастической скамье, на гимнастическом бревне (с).

3.Повороты на двух и одной ноге на гимнастической скамье в течение заданного времени (кол-во удачных попыток).

4.Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с).

*Тесты для измерения способности к согласованию движений:*

1.Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).

2.Перешагивание двумя ногами поперечно лежащей палки «туда и обратно», не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).

3. Одна нога выдвинута вперёд, другая сзади. Между ног поперечно лежит палка. Прыжки со сменой ног («разножки»), не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).
4. Разность между высотой прыжков вверх со взмахом и без взмаха руками (см).
5. Ходьба по разложенным на полу дощечкам (с).
6. Прыжок на месте с поворотом на максимальный угол (град.).

*Дополнительные тесты:*

1. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
2. Челночный бег 10 х 5 м.
3. Кистевая динамометрия сильнейшей руки.

#### **Технико-тактическая подготовка:**

– сдача аттестационного экзамена на пояса, успешное участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 80% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, знание терминологии, специальных техник для спарринга. На учебно-тренировочном этапе подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 90% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, умение применять тактические схемы боя, оказывать первую медицинскую помощь, знание техники от 10 кю и выше.

### **2.5. Методические материалы**

*- особенности организации образовательного процесса*

Основной формой обучения на занятиях Айкидо является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа.

Форма занятий – очная. дистанционная.

В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача учащимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимыми в форме лекции, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Теоретический материал преподаётся в популярной и доступной форме беседы. Теоретические занятия проводятся демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи проводит медицинский работник.

Программой предусмотрено планирование каждого этапа занятия и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность изучения техники:

1. Изучение стоек и перемещений в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных технических действий в парах.
2. Изучение основных технических действий в стойках. Отработка различных видов «кихон-кумитэ» на месте. Начало изучения «ката».

3. Изучение комбинаций технических действий в различных стойках, в перемещении. Отработка более сложных видов «кихон-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

4. Постепенный переход от различных видов «кихон-кумитэ» и «дзю-ваза». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

5. Переход к «дзюи-ваза», изучение тактики и стратегии боя. Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для полноценного овладения искусством Айкидо программой предусмотрено самостоятельное изучение отдельных разделов, повторение техник Айкидо, изученных во время тренировочных занятий, в домашних условиях, использование специальных и общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

## **2.5. Методические материалы**

- *методы обучения и воспитания*

*Общепедагогические методы*

- словесный - дидактический рассказ, беседа указания, подсчет;

- наглядный:

- плакаты с образцами стоек, схемами перемещений, ударов, ударных поверхностей, стандартных движений судей, с образцами запрещенной и разрешенной техник, образцы документов, используемых при проведении соревнований и другие. Видеофильмы. Видеозаписи сборов, соревнований различного уровня, аудиозаписи.

- сопроводительное пояснения, инструктирование;

- практический;

- указаний команды;

*методы развития физических качеств:* повторный, интервальный, игровой, соревновательный;

*методы формирования двигательных умений:* разучивание двигательного действия по частям, разучивание двигательного действия в целом, совершенствование отдельных навыков в сочетании с другими.

*методы воспитания* - и убеждение, требовательность и чуткое внимание поощрение и наказание;

- индивидуальный подход и положительный пример.

- словесной оценки

*Методы врачебного контроля*

- врачебный контроль;

- врачебно-педагогические наблюдения;
- гигиеническое воспитание;

*Формы организации образовательного процесса*

- лекция;
- игровое занятие;
- спортивно-спарринговое занятие;
- эстафета;
- соревнование;

*педагогические технологии*

- мини-турниры;
- здоровьесберегающие технологии;
- анализа индивидуально-личностных качеств обучающегося.

*алгоритм учебного занятия*

1. Каждое занятие начинается с построения и традиционного ритуала приветствия и медитации, принятого в Айкидо с целью приобщения учащихся к определенному принятому этикета в этом виде спорта.
2. Постановка задачи на конкретное учебно-тренировочное занятие.
3. Практическое занятие состоит из трех частей:
  - подготовительная часть: разновидности ходьбы и бега, строевые упражнения, упражнения на внимание, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
  - основная часть: упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, Айкидо и др. единоборств, эстафеты, подвижные игры;
  - заключительная часть включает в себя спокойную ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на внимание, упражнения на развитие гибкости, дыхательную гимнастику.
4. Завершается занятие построением, подведением итогов, выдачей домашнего задания и традиционным ритуалом.

*Методическое обеспечение программы*

Таблица 1.

№	Тема	Форма занятия	Форма и методы подведения итогов	Дидактический материал
1.	Вводное занятие.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Фотографии
2.	Сущность и содержание Айкидо, история развития Айкидо, школы и стили Айкидо. Традиции Айкидо.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Просмотр видеофильмов. Портреты мастеров Айкидо.
3.	Влияние занятий Айкидо на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Демонстрационная таблица «Строение человека».
4.	Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Демонстрационная таблица «Приемы самомассажа».
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Демонстрационная таблица «Оказание

	Самопомощь и первая помощь.			первой мед. помощи». Тонومتر, секундомер.
6.	Основы методики обучения Айкидо.	Лекция, диалог	Опрос по теме	
7.	Техника и тактика Айкидо.	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	«Лапы» для отработки ударов, щитки на голень, накладки на руки. Учебные схемы.
8.	Стратегия Айкидо.	Беседа, тренировочные занятия	Контроль на каждом занятии	
9.	Правила соревнований, их организация и методика судейства.	Беседа, семинар, дискуссия	Практика судейства с разбором и анализом	Секундомер, гонг, флажки, свисток, бланки документов.
10.	Физическая подготовка.	Беседа. Тренировочное занятие	Данные функциональных силовых и других тестов	Гантели, мячи, снаряды для отработки ударов.
11.	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, аттестационные экзамены.		Анализ участия	Индивидуальное защитное снаряжение, магнитофон.
12.	Контрольное занятие.	Тренировочное занятие	Данные тестов	

### *Воспитательные-мероприятия*

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Сбор учащихся. Проведение инструктажа по ТБ, правилам поведения во время занятий и гигиене учащихся.	сентябрь
2.	Родительские собрания.	сентябрь
3.	Беседа о предупреждении правонарушений среди детей и подростков	октябрь
4.	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства, участие в городском мероприятии.	01-02.11
5.	Участие в мероприятии своего образовательного учреждения, посвященном Дню неизвестного солдата.	02.12.
6.	Участие в мероприятиях своего образовательного учреждения в Новогодней программе для учащихся.	28.12.
7.	Оздоровительно-профилактическая беседа о профилактике простудных заболеваний.	29.12.
8.	Познавательная встреча с представителями Курской Региональной Физкультурно-спортивной общественной организации	январь



	«Федерация Айкидо»	
9.	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	22.02.
10.	Игровая программа, посвященная Международному женскому дню 8-марта.	07.03.
11.	Родительское собрание.	апрель
12.	Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Великой Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	<i>май</i>

## 2.6. Список литературы

- *Программа разработана в соответствии с нормативными документами:*
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ», п.4, ст.76.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 м г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 о направлении информации (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
- Устав МБУ ДО «ЦДТ»
- *Литература, используемая педагогом*
  1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2015. –240с.
  2. Иванов С. Техника рукопашного боя. – М.: Терра, 1996.
  3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
  4. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1 / Серия Дополнительное образование детей: Московская методическая библиотека. – М.: МГДД(Ю)Т, Центр «Школьная книга», 2006
  5. Джон Стивенс. Морихеи Уесиба. Непобедимый воин: Иллюстрированная биография основателя Айкидо / Пер. с англ. С. Холоднова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 304 с: ил. — (Грандмастер).
  6. Р. БЕРЕНС. УЧЕНИЕ ВЕЛИКОГО МАСТЕРА
  7. Ральф Петмэн. ПСИХИЧЕСКОЕ АЙКИДО
  8. Стэн Роубел. АЙКИДО ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ, Перевод с английского Ю. Бондарева 2003 Москва, Фаир-Пресс

### Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти города Курска и Курской области.

### *- Литература, рекомендованная для педагогов.*

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2019. – 220с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 352с.

### *- Литература, рекомендованная для учащихся:*

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Гранд, 1998.
3. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе воина – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
4. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия /Л.Л. Бурмистрова, Е.Н. Гупало. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»: ЗАО НПП Ермак, 2004.