

**Департамент образования мэрии Новосибирска**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»  
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)**

630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта [dyufc\\_bur@edu54.ru](mailto:dyufc_bur@edu54.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
протокол №1



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Буревестник»  
В.А.Фильченко  
Приказ № 11-ОД от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта айкидо**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Возраст детей** 5-18 лет.

**Срок реализации программы – весь период.**

Автор-составитель:  
Малышенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
высшей квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2023

**Департамент образования мэрии Новосибирска**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»  
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)**

*630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта dyufc\_bur@edu54.ru*

**Принята** на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
протокол №1



**Утверждаю**  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Буревестник»  
\_\_\_\_\_ В.А.Фильченко  
Приказ № 21-ОД от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта айкидо**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
высшей квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2023

## Рецензия

на дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта: айкидо. Программа предназначена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта айкидо для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Составитель: Малышенко Оксана Кимовна, инструктор – методист, высшей квалификационной категории.

**Настоящая программа разработана на основе:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.
- Уставом Учреждения и другими локальными нормативными актами Учреждения.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом уровне подготовки рассчитана на (36)46 недель в условиях образовательного процесса ежегодной реализации.

В программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

В методической части раскрыта методика работы по предметным областям, этапам (уровням) подготовки. Отражаются виды подготовки боксеров, в соответствии с годами обучения. Указаны обязательная техника безопасности на тренировочных занятиях и особенности воспитательной и психологической подготовки спортсменов.

В системе контроля и зачетных требованиях четко прописаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, методические указания промежуточной и итоговой аттестации. Материалы программы изложены четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала по уровнями и годам обучения.

**Заключение:** Данная дополнительная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций по направлению вида спорта айкидо. Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирск.

Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»



*(подпись)*

Фильченко В.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
<b>Раздел 1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы;</b>	
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	<b>7</b>
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	<b>7</b>
1.1.2	Актуальность программы	<b>7</b>
1.1.3	Отличительная особенность программы	<b>7</b>
1.1.4	Адресат программы	<b>8</b>
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	<b>8</b>
1.1.6	Форма обучения	<b>10</b>
1.1.7	Уровень программы	<b>10</b>
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	<b>10</b>
	-Формы реализации образовательной программы	<b>10</b>
	-Организационные формы обучения	<b>10</b>
	-Режим занятий	<b>10</b>
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Учебный план по уровням подготовки</b>	
<b>1.3.1</b>	Учебный план по виду спорта айкидо	<b>14</b>
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	<b>15</b>
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	<b>16</b>
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	<b>17</b>
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	<b>18</b>
<b>1.3.6</b>	Содержание учебно-тематического плана	<b>18</b>

	-Содержание теоретической подготовки	<b>20</b>
	-Содержание практической подготовки	<b>21</b>
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>27</b>
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5,6,7-8-(9) летнего возраста	<b>27</b>
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	<b>27</b>
1.4.3	Основные задачи для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста	<b>28</b>
1.4.4	Модель выпускника	<b>28</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Комплекс организованно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	<b>30</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>31</b>
2.2.1	Финансовое обеспечение	<b>31</b>
2.2.2	Требования к кадрам	<b>31</b>
2.2.3	Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой	<b>31</b>
<b>2.3.</b>	<b>Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации</b>	<b>32</b>
2.3.1.	<b>Оценочные материалы:</b> Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение	<b>33</b>
2.3.2.	Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	<b>34</b>
2.3.3.	Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).	<b>36</b>
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы программы</b>	<b>36</b>
2.5.1.	Методы организации занятия.	<b>36</b>
2.5.2.	Педагогические технологии	<b>38</b>
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	<b>42</b>
2.5.4.	Структура учебно-тренировочного занятия	<b>43</b>
2.5.5.	Дидактические материалы	<b>44</b>
<b>2.6.</b>	<b>Содержание программы по возрастным этапам подготовки</b>	
2.6.1.	Содержание программного материала для обучающихся 5,6-7(8) лет	<b>48</b>

	(СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 8-9 (10) лет (СУ -3).	
2.6.2.	Содержание программного материала для обучающихся 10-11(12) лет (СУ- 4).	55
2.6.3.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).	62
2.6.4.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-6).	70
2.6.5.	Содержание программного материала для обучающихся 16-18 лет (СУ-7).	77
<b>2.7.</b>	<b>Содержание программы воспитания</b>	<b>91</b>
<b>2.7.1.</b>	Цель, задачи и особенности организуемого воспитательного процесса	<b>85</b>
2.7.1.	Формы и содержание деятельности	<b>86</b>
2.7.2.	Планируемые результаты	<b>87</b>
<b>2.8.</b>	<b>Календарный план воспитательной работы</b>	<b>88</b>
<b>3</b>	<b>Список литературы (перечень информационного обеспечения)</b>	
3.1	Список нормативных документов	<b>89</b>
3.2	Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.	<b>90</b>
3.3	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.	<b>91</b>
3.4.	Список рекомендуемой литературы для родителей.	
3.5.	Список рекомендованных интернет –ресурсов и видеоматериалов.	
<b>Приложение №1</b> <b>Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.</b>		<b>92</b>
<b>Приложение №2</b> <b>Краткий словарь японских терминов, употребляемых в айкидо</b>		<b>96</b>
<b>Приложение №3</b> <b>«Таблицы оценки физической подготовленности»</b>		
<b>Приложение №4</b> <b>«Таблицы оценки физической подготовленности»</b>		

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта айкидо составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта айкидо для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, рассматривается как программа дополнительного образования, и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования., с обобщением научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными воспитанниками. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы:** Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

**1.1.2. Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста, через применение не только традиционных методов физической культуры, но и приемов восточных единоборств. Одной из форм работы по физическому воспитанию, которая позволяет эффективно развивать необходимые физические качества, является занятие айкидо. От всех остальных боевых искусств Японии айкидо отличается ярко выраженным оборонительным характером, глубокой философией, отсутствием соревнований (в большинстве стилей и направлений) и своеобразной системой тренировок, приемлемой для людей любого возраста, пола и физических возможностей.

**1.1.3. Отличительная особенность программы** от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами айкидо и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс

между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

За основу была взята аттестационная программа всемирного центра айкидо. Структурно выполнено распределение содержания 6-4 кю оригинальной программы до 12-5 кю в облегченном детском варианте обучения. Работа по программе выстраивается с привлечением ресурсов социальных партнеров, одним из которых выступает ОО «Новосибирская областная федерация айкидо».

**Специфика содержания** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

> **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься айкидо, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

**1.1.4. Адресат программы:** Программа предназначена для юношей и девушек в возрасте от 5 до 18 лет. Допускаются все лица, желающие заниматься айкидо. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

**Возраст.** Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

**1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.**

Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15). **Режим занятий по программе соответствует СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действуют с 01.01.2021 года и отменяют действие ранее действовавших СанПиН) в части определения рекомендуемого режима занятий.**

**Сроки реализации программы – весь период.** Программа реализовывается в течение всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)



	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель  
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)  
по виду спорта тайский борьба айкидо.**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила участия в экзамене	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<b>113</b>	<b>132</b>	<b>175</b>
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>81</b>
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69

2	Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Контрольное тестирование и аттестация	2	4	4	4
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>276</b>

**Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.**

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
<b>Стартовый уровень Весь период обучения</b>	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

**1.1.6. Форма обучения.**

**Основная форма обучения - очная**

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

**Формы проведения занятий:**

- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

**занятия** подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно – закрепляющие;
- контрольные.

**Критерии оценки, формы подведения итогов Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

### **Формы подведения итогов ПДО:**

- контрольное занятие с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- экзамен по требованиям Всемирного Центра Айкидо. *Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным.*

### **1.1.7.Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.**

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду айкидо. Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.**

*Форма обучения* — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

*Формы организации* деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

*Организационные формы обучения:* Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам

**Формой подведения итогов** является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

В айкидо нет соревнований, по принципу оставленному основателем айкидо господином Морихеи Уэсиба, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей как средство через познание простых форм двигательной активности перейти к познанию безграничности возможностей человеческого тела. На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

**Режимы занятий.** Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах

(по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных, гендерных и психофизиологических особенностей.

## **1.2. Цель программы. *Освоение и совершенствование обучающимися знаний и умений и навыков посредством занятий айкидо.***

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий айкидо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и контрольных занятий;
- выполнение требований, норм (Показательные выступления, фестивали,
- открытые тренировки, семинары) по виду спорта айкидо.

### **Задачи:**

#### **Предметные (образовательные):**

#### **Обучающие (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта тхэквондо;

#### **Развивающие (метапредметные):**

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

#### **Воспитательные (личностные):**

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

### 1.3 Учебный план по уровням подготовки.

**1.3.1.** Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта айкидо рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание .
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила участия в экзамене
7	Методика самостоятельной тренировки
<b>Воспитательная работа (модульная)</b>	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
<b>Физическая подготовка, час:</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
<b>Избранный вид спорта:</b>	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары
3	Медицинское обследование
4	Контрольное тестирование и аттестация

**1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	1		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила участия в экзамене	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:  «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>58</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>34</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>4</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>		
3	Медицинское обследование	<b>4</b>		
4	Контрольное тестирование и аттестация	<b>2</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>		

**1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>9</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила участия в экзамене	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>113</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>65</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>44</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>4</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>22</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	<b>12</b>		
2	Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	<b>2</b>		
3	Медицинское обследование	<b>4</b>		
4	Контрольное тестирование и аттестация	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>		



**1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>14</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила участия в экзамене	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>132</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>87</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>36</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>9</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>70</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	<b>58</b>		
2	Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	<b>8</b>		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Контрольное тестирование и аттестация	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>		

**1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила участия в экзамене	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:  «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	69		
2	Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Контрольное тестирование и аттестация	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>		

### 1.3.6. Содержание учебно - тематического плана.

#### Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на «стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Демонстрация традиционных приветствий, принятых в Айкидо (построение, традиционные поклоны), которые будут начинать каждую последующую тренировку.

В содержании учебного материала на « стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

##### **Тема № 1. Техника безопасности.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

##### **Тема № 2. История вида спорта.**

Основание и развитие вида спорта айкидо; Этикет в айкидо. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

##### **Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### **Тема № 4 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Тема № 5 Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Тема № 6 Правила участия в экзамене**

Условия допуска к экзамену. Форма одежды айкидо для юношей и девушек. Программа контрольных занятий. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения семинара.

### **Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.**

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.**

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

<b>п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание</b>
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i>
2	Краткая история вида спорта сведения о айкидо, история Школы.	1. История развития айкидо, история современного айкидо, история развития борьбы в России; 2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; 3. Участие спортсменов школы в крупных фестивалях;

		4. Ведущие спортсмены школы.
		5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами айкидо.
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения. Правила поведения в зале (этикет) Раскрыть смысл традиций и ритуалов Айкидо, подчеркнуть важность их соблюдения как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателя стиля.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	1.Форма проведения показательных выступлений, фестивалей, открытых тренировок, семинаров.
		2. Показательные выступления для юношей и девушек.
		3.Программа показательных выступлений, фестивалей;
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного дня
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые	1. Основных действующих антидопинговых документов

	мероприятия.	2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды
9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по айкидо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Знакомство с Уставом ДЮФЦ;
		3. Положение о присвоении разрядов, аттестация на пояс.

### **Воспитательная работа (модульная)**

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экспедиции, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

### **Содержание практической подготовки**

#### **Физическая подготовка.**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в айкидо.

## 1. Общеразвивающая физическая подготовка

**Упражнения для развития общих физических качеств.** Общефизическая подготовка Основная задача - укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

**Средства и упражнения общей физической подготовки** составляют неотъемлемую часть каждого занятия, а подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

### **Средства и методы тренировки:**

- Общеразвивающие упражнения в движении. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных коленных суставах, голеностопе;

- Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения «лежа на животе». Из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук вдоль туловища, на поясе, за головой. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления;

- Упражнения для развития мышц ног. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений; - Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. **Средства освоения «школы» движения (Приложение №1).**

## 2. Специальная физическая подготовка

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники айкидо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный. Подбирать упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, надо таким образом, чтобы они по своей структуре соответствовали основным техническим действиям айкидо.

### **Средства и методы тренировки:**

- Упражнения на развитие силовых способностей.

- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.);

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

- **Упражнения на развитие ловкости.**

-Обще развивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми;

- Упражнения на удержание равновесия.

**Упражнения для развития гибкости:** Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов.

### **3. Специальные подготовительные упражнения.**

**Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.** Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми). Упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. Основная отработка базовых элементов (в паре с партнёром и без). Упражнения выполняются неоднократно, отрабатываются отдельные элементы и оттачивается техника выполнения и качество.

### **Избранный вид спорта:**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

- Техника передвижения

Использование базовой стойки, легкая техника передвижений. Правильное положение, устойчивый центр. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

- Техника падения

- Техника удержания

- Броски

-Техника дыхания. Нарботка правильного дыхания

2. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами айкидо.

3. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способов захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.



## 2. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.

Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай

## 3. Медицинское обследование.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых воспитанников. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

## 4. Контрольное тестирование и аттестация.

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

### Аттестация (тестирование) спортивной подготовленности обучающихся.

В структуру аттестации (тестирования) спортивной подготовленности обучающихся МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» входит осуществление первичного и основного контроля.

№	Формы итоговой и промежуточной аттестации	Периодичность	Сроки	Примечание
1	Сдача контрольных нормативов (стартовый уровень - спортивно-оздоровительный этап)	2 раза в год	сентябрь, май	в соответствии с утвержденным графиком
2	Индивидуальный отбор на обучение по программам на базовый и углубленный уровни подготовки	1 раз в год	май	в соответствии с утвержденным графиком
3	Сдача контрольно - переводных нормативов на этапах подготовки по годам обучения	2 раза в год	сентябрь, май	в соответствии с утвержденным графиком
4	Дополнительный набор на обучение по дополнительным общеобразовательным программам	При наличии вакантных мест	В течении уч. года	при наличии приказа директора
5	Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний	1 раз в год	май	в соответствии с утвержденным графиком

Обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Для обеспечения многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, включающую в себя: контрольное тестирование (сдачу контрольных нормативов), с целью комплектования учебных групп.

***По общей физической подготовке.*** В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

***По специальной физической подготовке.*** Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

***По технико-тактической подготовке.*** Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

***По теоретической подготовке.*** Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

## 1.4. Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта айкидо «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники айкидо, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

### 1.4.1. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий айкидо и приобщения к здоровому образу жизни;

- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений вида спорта (с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей);

- Начальное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);

- Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;

- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, в тестировании физической подготовленности;

- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов (аттестация на пояса) и званий по виду спорта - айкидо .

### 1.4.2. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий айкидо и приобщения к здоровому образу жизни и физическому развитию;

- Сформированы знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений);

- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);

- Сформированы элементарные нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки культуры поведения;

- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений айкидо (с погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей): *Освоение - базовой стойки, элементарных техник перемещения, основ падения (перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», так же частичное освоение перекатов из стойки). Элементы техники удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза». Овладение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.*

### **1.4.3. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-16-17-18 летнего возраста является:**

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий айкидо и приобщения к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- Сформированы знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);
- Сформированы элементарные нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки культуры поведения;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений айкидо (с погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей)
- Сформированы необходимые гигиенические знания, основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Очевидны освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики вида спорта, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок. Уверенное владение терминологией.

### **1.4.4. Модель выпускника.**

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

*Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.*

*Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.*

*Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).*

*Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой*

труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. *Выпускник стремится к физическому совершенствованию*, он относится к здоровью как к важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.

### *Ключевые компетенции модели выпускника.*

<b>1. Профессиональный (спортивный) потенциал:</b>	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки.</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований.</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений.</p> <p>пропаганда физической культуры и спорта.,- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p><b>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям:</b></p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p><b>3. Интеллектуальное развитие:</b></p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы;</p> <p>- стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию;</p> <p>- умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p><b>4. Ценностный потенциал:</b></p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p><b>5. Семья. Брак. Любовь:</b></p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p><b>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</b></p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p><b>7. Мировоззрение. Мироощущение:</b></p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p><b>8. Личностные качества (черты характера):</b></p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p><b>9. Отношение к окружающим:</b></p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p><b>10. Культура поведения:</b>- умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p><b>11. Эстетическая культура:</b>- эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

### **Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:**

1.Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.

2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.
5. Положительная динамика спортивных результатов.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

## Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

### Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по виду спорта борьба айкидо.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СУ-1	СУ-2	СУ-3	СУ-4	СУ-5	СУ-6	СУ-7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Количество часов в неделю	3 час	4 час	6 час	6 час	6 час	6 час	6 час
9.	Режим работы:	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация) тестирование	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024
10	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

## **2.2. Условия реализации программы:**

### **2.2.1. Финансовое обеспечение.**

Финансирование центра осуществляется путем предоставления субсидии на выполнение муниципального задания. Центр самостоятельно, в строгом соответствии с законодательством РФ и Уставом, осуществляет финансово - хозяйственную деятельность, имеет самостоятельный баланс и два лицевого счета в ДФ и НП мэрии города Новосибирска по учету бюджетных средств по финансированию выполнения муниципального задания, и второй лицевой счет по учету целевых бюджетных средств по выполнению долгосрочных муниципальных программ.

Распределение расходов по соответствующим статьям и подстатьям экономической классификации расходов, установленных для бюджетов Российской Федерации осуществляется на основании Инструкции по бухгалтерскому учету в бюджетных учреждениях, утвержденной приказом Минфина России от 01.12.2010 г. №157н; плана финансово-хозяйственной деятельности и других нормативных правовых актов.

### **2.2.2. Квалифицированные педагоги.**

**Требования к кадрам**, осуществляющим физкультурно-спортивную подготовку на стартовом уровне программы по виду спорта борьба айкидо это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

### **2.2.3. Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.**

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в распоряжении ДЮФЦ имеются спортивные залы, тренажерный зал, а также спортивные залы общеобразовательных школ, на базе которых проходят учебно- тренировочные занятия, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование. В распоряжении центра есть электронная почта, Интернет, множительная техника.



**Материально-техническое обеспечение.** Ссылка на сайте в «Сведения о материальном обеспечении учебного процесса» <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/objects.html>

**Информационное обеспечение.** Сайт МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/offlinks.html>

**Сайт НавигаторНСО.** <https://navigator.edu54.ru/directivities?municipality=1&organizer=202>

### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУС АДА <http://www.rusada.ru/>
6. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
7. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>
8. Федерация борьбы айкидо: <https://aiki.ru>

### **Образовательные Интернет-ресурсы**

Министерство образования и науки Российской Федерации [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)

Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [window.edu.ru/library?p\\_rubr=2.1](http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Российский общеобразовательный портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

Издательская группа «Основа» [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru)

Академия педагогического мастерства [www.pedacademy.ru](http://www.pedacademy.ru)

### **Сайты-партнеры**

Всероссийский электронный журнал «Педагог ДОУ» [www.pdou.ru](http://www.pdou.ru)

Всероссийский электронный журнал «Педмастерство» [www.pedmasterstvo.ru](http://www.pedmasterstvo.ru)

Каталог сайтов «Российское образование в сети» <http://educat.msk.ru>

Каталог сайтов [459RU.ru](http://459RU.ru) <http://495ru.ru>

### **Сайты для публикаций и конкурсы**

1. Журнал «Педагогический мир» <http://pedmir.ru/index.php>

2. Современный Учительский Портал <http://easyen.ru/>

3. Педагогическая газета <http://pedgazeta.ru/work.php>

4. PEDMIX - Сайт для педагогов <http://pedmix.ru/index.php>

5. NUMI.RU - методический центр <http://numi.ru/>

8. Педагогическое инф. агентство "CREATIV" - Главная страница <http://pia-creativ.ru/>

9. Публикация в журнале ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ | Открытый класс <http://www.openclass.ru/node/467172>

10. "Образцовая школа" - журнал для педагогов <http://obrazshkola.ru/>

11. Центр педагогических инноваций им. К.Д. Ушинского <http://www.piram2000.ru/>

12. Сайт дистанционных мероприятий | Академия роста <http://akrosta.ru/>

### 2.3. Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации.

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮФЦ. Формой текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

В структуру аттестации (тестирования) спортивной подготовленности обучающихся МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» входит осуществление первичного и основного контроля.

№	Формы итоговой и промежуточной аттестации	Периодичность	Сроки	Примечание
1	Сдача контрольных нормативов (стартовый уровень)	2 раза в год	сентябрь, май	в соответствии с утвержденным графиком
2	Индивидуальный отбор на обучение по программам на базовый и углубленный уровни подготовки	1 раз в год	май	в соответствии с утвержденным графиком
3	Сдача контрольно - переводных нормативов на этапах подготовки по годам обучения	2 раза в год	сентябрь, май	в соответствии с утвержденным графиком
4	Дополнительный набор на обучение по дополнительным общеобразовательным программам	При наличии вакантных мест	В течении уч. года	при наличии приказа директора
5	Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний	1 раз в год	май	в соответствии с утвержденным графиком

Обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**2.33.1. Оценочные материалы:** Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся разработаны по возрастам, и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка).

#### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	<i>Быстрота</i>	Бег 30 м., сек.

2.	<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10 м.
3.	<i>Выносливость</i>	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
4.	<i>Сила</i>	Подтягивание на перекладине (м)
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)
5.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6.	<i>Силовая выносливость</i>	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
7.	<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (м)
<b><u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u></b>		
8.	<i>СФП</i>	Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»
9.		Техника падения «Укеми-вадза»
10.		Техника удержания «Первый контроль – Иккё»
11		Бросок встречным входом «Иримианаге» Техника дыхания «Кокюхо»
12		Техника дыхания «Кокюхо»

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработана для определения развития физических качеств (**быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости**) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень).
3. Уровня физической подготовки всей группы.
4. **Итог** за учебный год (этап подготовки).

Ведомость текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в приложении №1.

### **2.3.2. Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

В ведомость заносятся результаты обучающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл»- заносится балл соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» -

суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый обучающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения **уровня физической подготовленности** учащегося суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)	
28 и лучше	80%	Высокий	5	<b>отлично</b>
22–27	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	4	<b>хорошо</b>
21 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	3	<b>удовлетворительно</b>

Таблица №2. **Итоговая таблица** определения **уровня физической подготовленности обучающихся** (сколько человек и на какой уровень):

Анализ физической подготовленности обучающихся			
	Высокий уровень - 80% и больше	Средний уровень - 79 - 50%	Низкий уровень - 49% и меньше
<b>Сентябрь</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.
<b>Май</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.

**Таблица №3** Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения **уровня физической подготовленности группы** суммируется результаты каждого обучающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
420 и лучше	80%	Высокий	<b>Отлично(5)</b>
262–419	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	<b>хорошо(4)</b>
261 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	<b>удовлетворительно(3)</b>

**Таблица №4.** Итог за учебный год (этап подготовки).

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
Уровень физической подготовленности группы	сентябрь			
	май			

Сроки контрольных мероприятий в ДЮ(Ф)Ц определяются дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта и учебным планом.

**Таблицы оценки уровня физической подготовленности (ОФП и СФП) обучающихся на СУ по виду спорта борьба айкидо и ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №3.**

### **2.3.3.Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).**

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по УВР, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения.

#### **Формы подведения итогов ПДО:**

- контрольное занятие с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- экзамен по требованиям Всемирного Центра Айкидо.

Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

#### **Условия допуска к экзамену**

<b>№</b>	<b>КЮ/ДАН</b>	<b>Условия допуска к аттестации</b>	<b>ВОЗРАСТ</b>
1	10 КЮ	Стаж занятий Айкидо не менее 6 месяцев. <i>(жёлтый)</i>	с 6 лет
2	9 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 10 Кю. <i>(жёлтый)</i>	с 7 лет
3	8 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 9 Кю. <i>(оранжевый)</i>	с 8 лет
4	7 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 8 Кю. <i>(оранжевый)</i>	с 9 лет

5	6 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 7 Кю. (зелёный)	с 10 лет
6	5 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 6 Кю. (зелёный)	с 11 лет
7	4 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 5 Кю. (синий)	с 12 лет
8	3 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 4 Кю. (синий)	с 13 лет
9	2 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 3 Кю. (коричневый)	с 14 лет
10	1 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 2 Кю. (коричневый)	с 15 лет

### **Правила участия в экзамене по айкидо.**

1. Участие в экзамене по айкидо основано на добровольном желании самого занимающегося и является его личным решением. Никто не в праве повлиять на это решение.
2. Для участия в экзамене необходимо получить допуск инструктора, у которого вы занимаетесь.
3. Перед получением допуска убедитесь в том, что Вами хорошо освоена программа и отработано необходимое количество занятий.
4. К экзамену допускаются ученики, практикующие айкидо в течении всего учебного года.
5. Получение допуска на участие в экзамене не является 100% гарантией его сдачи.
6. Получив допуск на экзамен, и приняв решение об участии в экзамене необходимо выполнить следующие формальности:
  - не менее чем за три дня до экзамена заполнить аттестационную карточку и передать ее своему инструктору;
  - оплатить экзаменационный взнос;
  - оплатить регистрационный взнос.
7. Нарушение правил подачи заявки на участие в экзамене влечет за собой автоматическое отстранение от участия в экзамене.
8. Цветные пояса Вы приобретаете сами, но можно носить пояс белого цвета.

## **2.5. Методические материалы программы.**

### **2.5.1. Методы организации занятия.**

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
3. Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

#### **Основные элементы спортивной подготовки:**

- 1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование

определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов (согласно нормативов этапа обучения, построенный на основе системы упражнений).

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2) Виды подготовки: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

**Средства ОФП:** бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

**Основные средства учебного занятия:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники вида спорта.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

*Методы обучения* - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

*Метод контроля учебного процесса* - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

*Средства обучения* - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

2.5.2. Образовательные педагогические технологии.

### **Современные образовательные педагогические технологии, применяемые при работе по программе стартового уровня по виду спорта борьба айкидо:**

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающая технология (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

#### **Технология личностно-ориентированного обучения**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:
- - формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;



- - личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- - определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- - определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.
- **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**
- Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.
- Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

#### Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮФЦ – тренер – семья.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Информационная открытость группы.
- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

#### Здоровьесберегающая технология

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям айкидо у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

#### **Технология разноуровневого обучения**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Построение учебно-тренировочного процесса, таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.
- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

#### **Технология проблемного обучения**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.
- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

## **Игровая технология**

### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям айкидо у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

**Результативность применения** всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

### **2.5.3. Основные формы организации образовательного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- технико-тактическая подготовка;
- Промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.

- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

### **Формы организации учебно-тренировочного занятия.**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс: На основании нормативной части программы в ДЮФЦ разработаны учебные планы по году (этапу подготовки), с учетом имеющихся условий. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся в следующие этапы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

### **2.5.4. Структура учебно-тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

<b>Части занятия</b>	<b>средства</b>	<b>продолжительность</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.	5 мин
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>	<b>Задачи:</b> - обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата; - функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций; - психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.	10 мин

	<p><b>Средства:</b> упражнения на растяжение , разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p>	
<p><b>Основная часть</b></p>	<p><b>задачи:</b>  -повышение физической подготовленности;  - обучение техническим приемам, и их совершенствование;  -обучение тактическим действием , и их совершенствование;  -интегральная подготовка;  <b>Средства:</b> основные упражнения (упражнения по технике, тактике; вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики .</p> <p>Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:</p> <p>— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики ).</p> <p>— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.</p> <p>— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.</p>	<p>20 мин</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p><b>задачи:</b>  - постепенное снижение нагрузки;  - раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;  - подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).</p> <p><b>Средства:</b> подвижные игры, эстафеты</p>	<p>10 мин</p>

## **2.5.5. Дидактические материалы.**

### **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### **В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо, осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **1. Общие требования безопасности**

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

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

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

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

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

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

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

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами года обучения.

На всех этапах спортивной подготовки после 45, 90 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к контрольным занятиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

## **Планы антидопинговых мероприятий.**

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

**Основная цель реализации плана** – предотвращение допинга и с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

***Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:***

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.



**Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:**

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

**План антидопинговых мероприятий.**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера ,
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции	Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Ноябрь, февраль, май
6.	Ответственности за нарушение антидопинговых правил.	Лекции	согласно плану работы

## **2.6. Содержание программы.**

### **2.6.1. Содержание программного материала для обучающихся 5-6(7) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 9-10 (11) лет (СУ -3).**

**Основная цель и задачи тренировки:** обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (общеобразовательным и специальным). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще), возрастные особенности физического развития.

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в айкидо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на айкидо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике айкидо на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Теоретическая подготовка** в группах (СУ-1,2,3), вида спорта айкидо.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. (стр №19-20)

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **История вида спорта**

Основание и развитие айкидо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила участия в экзамене**

Условия допуска к экзамену. Форма одежды айкидо для юношей и девушек. Программа контрольных занятий. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения семинара.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения в движении.* Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног.* Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

**Основные методами** проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

### **Средства освоения «школы» движения. ( Приложение№1).**

## **2) Специальная физическая подготовка**

В задачи специальной физической подготовки входит обучению двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники айкидо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп, тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Для занимающихся 6—7 лет.***

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники – стойки, передвижения обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-право, по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° крестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° крестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

### ***Для занимающихся 8-9 лет.***

- Повторение стоек, передвижений и поворотов
- Изучение техники падений.
  - - Подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

***Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.*** Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми). Упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. Основная отработка базовых элементов (в паре с партнером и без). Упражнения выполняются неоднократно, отрабатываются отдельные элементы и оттачивается техника выполнения и качество.

#### **Избранный вид спорта:**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Юный воспитанник за период обучения обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

**Примерный учебный материал по технико-тактической подготовке.** За период обучения обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия:

- **Техника передвижения «Кихон-доса (тай сабаки)».** Ознакомление с базовой стойкой, изучение элементов передвижений в стойке. Изучение терминологии, связанной с техникой передвижения.

- **Техника падения «Укеми-вадза».** Изучение базовых элементов техники падения от простых «сувари-вадза» (техника работы на коленях) к более сложным «тати-вадза» (техника работы в стойке). Изучение терминологии, связанной с техникой передвижения.

- **техника удержания «Первый контроль – Иккё».** Изучение базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но-камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири». Изучение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё.

- **Бросок встречным входом «Ириминаге».** Изучение терминологии, определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Азы падения при проведении броска.

- **Техника дыхания «Кокюхо».** Изучение терминологии, связанной с техникой дыхания. Азы правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания. Изучение захвата «рёте-дори» и базовых элементов упражнения «рёте-дори кокюхо».

#### **2. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.**

Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай

### 3. Медицинское обследование.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

### 4. Контрольное тестирование и аттестация.

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<i>Для обучающихся с 5-11 лет</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li><li>• Терминалогия изучаемых технических действий.</li><li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li><li>• Правила гигиены, закаливание.</li><li>• Методику самостоятельной тренировки.</li></ul>	<i>Для обучающихся с 5-11 лет</i> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Базовые стойки, элементарные техники перемещения, основы падения (перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», так же частичное освоение перекатов из стойки).</li><li>2. Элементы техники удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза».</li><li>3. Владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.</li></ol>
<b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	баллы
Техника падения «Укеми-вадза»	баллы
Техника удержания «Первый контроль – Иккё»	баллы
Бросок встречным входом «Ириминаге» Техника дыхания «Кокюхо»	баллы
Техника дыхания «Кокюхо»	баллы

## **2.6.2. Содержание программного материала для обучающихся 11-12(13) лет (СУ- 4).**

**Основная цель тренировки:** овладение техникой вида спорта

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике айкидо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий на базовом и углубленных уровнях.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники айкидо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет,



На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в айкидо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап СУ-4 – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством, и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники вида спорта айкидо. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом)

**Теоретическая подготовка** в спортивно-оздоровительных группах (СУ-4), по виду спорта айкидо. План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. (стр №19-20)

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

#### **История вида спорта**

Основание и развитие айкидо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных фестивалях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

#### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогической внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила участия в экзамене**

Условия допуска к экзамену. Форма одежды айкидо для юношей и девушек. Программа контрольных занятий. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения семинара.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля на занятиях айкидо; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка (СУ-4).**

*Общеразвивающие упражнения в движении.* Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног.* Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

**Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). ( Приложение №1)**

### **2) Специальная физическая подготовка .**

Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия, связанные с ритуалами айкидо. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, упражнения на удержание равновесия.

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

*Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.* Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми). Упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. Основная отработка базовых элементов (в паре с партнером и без). Упражнения выполняются неоднократно, отрабатываются отдельные элементы и оттачивается техника выполнения и качество.

### **Избранный вид спорта:**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка**

##### **Освоение элементов техники:**

-**Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»** Закрепление основ базовой стойки, изучение элементов передвижений в стойке. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

-**Техника падения «Укеми-вадза»** Закрепление базовых элементов техники падения «сувари-вадза» (техника работы на коленях), освоение техники падения «тати-вадза» (техника работы в стойке). Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

-**Техника удержания «Первый контроль – Иккё»** Закрепление базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но- камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири». Изучение приема из положения «коса дори». Повторение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё.

- **Бросок встречным входом «Ирминаге»** Повторение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Выполнение броска из положения «дзёдан-но-камае». Изучение страховки при проведении броска. Повторение терминологии, связанной с техникой.

-**Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»** Изучение терминологии, определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска из положения «коса-дори». Азы падения при проведении броска.

- **Техника дыхания «Кокюхо»** Нарботка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Закрепление базовых элементов упражнения «рете-дори кокюхо». Повторение терминологии, связанной с техникой.

**Средства тактической подготовки.** Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в контрольных занятиях по айкидо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

#### **2. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.**

Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай

#### **3. Медицинское обследование.**

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

#### **4. Контрольное тестирование и аттестация.**

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале.</li> <li>• Краткая история вида спорта.</li> <li>• Терминалогия изучаемых технических действий.</li> <li>• Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.</li> <li>• Методика самостоятельной подготовки.</li> </ul> <p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе</p>	<p><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять специальные технические действия (техники перемещения, падения, перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», «тати-вадза», техники удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза».</li> <li>2. Участие в контрольных занятиях.</li> <li>3. Аттестационные требования уметь правильно выполнять.</li> </ol> <p><b>Использовать:</b> -основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>
<b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	баллы
Техника падения «Укеми-вадза»	баллы
Техника удержания «Первый контроль – Иккё»	баллы
Бросок встречным входом «Ириминаге» Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»	баллы
Техника дыхания «Кокюхо»	баллы

### **2.6.3. Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).**

**Основная цель тренировки:** овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике айкидо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники айкидо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Теоретическая подготовка** в спортивно-оздоровительных группах (СУ-5), айкидо.

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

#### **История вида спорта**

Основание и развитие айкидо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных фестивалях; Традиции отделения вида спорта.

#### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);

Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### Психологическая подготовка

#### Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала айкидо. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Схватка по заданию (выполнение только защитных действий).

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии айкидо.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику захватов, бросков.

### Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и контрольном занятии. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

## Правила участия в экзамене

Условия допуска к экзамену. Форма одежды айкидо для юношей и девушек. Программа контрольных занятий. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения семинара.

## Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## Практическая подготовка

### 1) Общая физическая подготовка на этапе (СУ-5).

#### *Общеподготовительные средства.*

*Общеразвивающие упражнения в движении.* Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног.* Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

*Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты).* ( Приложение №1)

### 2) Специальная физическая подготовка

Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия, связанные с ритуалами айкидо. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, упражнения на удержание равновесия.

### 3) Специальные подготовительные упражнения

*Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.* Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми).

Упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. Основная отработка базовых элементов (в паре с партнером и без). Упражнения выполняются неоднократно, отрабатываются отдельные элементы и оттачивается техника выполнения и качество.

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техническая подготовка**

Отработка автоматизма и естественности технических действий. Укэми-вадза (страховка) при выполнении сложных приёмов айкидо. Осаэ-вадза (контроль): гоккё, хиджикимэ. Нагэ-вадза (броски): удэкимэнагэ, айкиотоси, косинагэ. Атакующие действия используемые в айкидо: сложные виды атак и отвлекающие технические действия – атэми-вадза. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений. Совершенствование целостной структуры движений.

- **Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»** Нарботка базовой стойки, техника передвижений. Дополнительные преимущества при правильном расположении веса в стойке и при передвижениях, начальные навыки использования центра тяжести и жизненной энергии «Ки» человека. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

- **Техника падения «Укеми-вадза»** Нарботка техники падения «сувари-вадза», «тати-вадза», «ёко-укеми». Изучение техники падений с дополнительным оборудованием (препятствие – через мягкие блоки, палка – дзё). Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

- **Техника удержания «Первый контроль – Иккё»**

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение атаки и техники против атаки «ёкомен-учи».

- **Техника удержания «Второй контроль – Никкё»**

Изучение базовых элементов техники удержания «Никкё».

- **Бросок встречным входом «Ириминаге»**

Повторение и наработка основных элементов и атак изученных ранее связанных с выполнением броска. Изучение броска против атаки «ёкомен-учи».

Изучение страховки при проведении броска. Повторение, изучение терминологии, связанной с техникой.

- **Бросок на четыре стороны «Сихонаге»**

Повторение и наработка основных элементов связанных с выполнением броска. Изучение броска от захвата «катате-дори» - «тачи-вадза», «ханми-хандачи-вадза». Изучение атаки и страховки при проведении броска. Повторение, изучение терминологии, связанной с техникой.

- **Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»**

Повторение и наработка основных элементов связанных с выполнением броска. Изучение броска против атак «семен-учи» и «ёкомен-учи». Изучение страховки при проведении броска. Повторение, изучение терминологии, связанной с техникой.

- **Техника дыхания «Кокюхо»**

Нарботка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Нарботка упражнения «рете-дори кокюхо». Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техник. Повторение терминологии, связанной с техникой.

**Тактическая подготовка.** Спортсмен-борец, со стойкой и негибкой волей – цель подготовки в айкидо (беседа). Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).



## 2. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.

Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай

## 3. Медицинское обследование.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

## 4. Контрольное тестирование и аттестация.

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила поведения в спортивном зале.</li><li>• Краткая история вида спорта.</li><li>• Терминология изучаемых технических действий.</li><li>• Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.</li><li>• Методика самостоятельной подготовки.</li></ul> <p><b>Использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.</li></ul>	<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Техники перемещения, наработаны базовые падения, изучены дополнительные элементы техник падения, навыки использования центра. Расширение технических действий связанных с техниками удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза». Основы падения (перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», так же частичное освоение перекатов из стойки).</li><li>2. Элементы техники удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза».</li><li>3. Владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.</li></ol>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	

<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	баллы
Техника падения «Укеми-вадза»	баллы
Техника удержания «Первый контроль – Иккё» Техника удержания «Второй контроль – Никкё»	баллы
Бросок встречным входом «Иримианаге» Бросок на четыре стороны «Сихонаге» Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»	баллы
Техника дыхания «Кокюхо»	баллы

*Примечание:* + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## 2.6.4. Содержание программного материала для обучающихся 15-16(17) лет (СУ-6).

**Основная цель тренировки:** овладение базовыми основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике айкидо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Единство общей и специальной подготовки.

**Теоретическая подготовка** (см. стр №19-20)

### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **История вида спорта**

Основание и развитие айкидо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание

воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Психологическая подготовка**

#### **Средства психологической подготовки**

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала айкидо. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Схватка по заданию (выполнение только защитных действий).

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии айкидо.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

#### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

#### **Правила участия в экзамене**

Условия допуска к экзамену. Форма одежды айкидо для юношей и девушек. Программа контрольных занятий. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения семинара.

## Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **Практическая подготовка**

#### **Физическая подготовка.**

##### **1) Общая физическая подготовка СУ-6**

Основная задача - укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия, а подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

##### ***Средства и методы тренировки:***

- Общеразвивающие упражнения в движении. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных коленных суставах, голеностопе;

- Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения «лежа на животе». Из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук вдоль туловища, на поясе, за головой. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления;

- Упражнения для развития мышц ног. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью. Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью.

**Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). ( Приложение №1).**

##### **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

Специальная физическая подготовка направлена в первую очередь на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне. Подбирать упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, надо таким образом, чтобы они по своей структуре соответствовали основным техническим действиям айкидо.

### ***Средства и методы тренировки:***

- Упражнения на развитие силовых способностей.
- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.);
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- Упражнения для развития гибкости. Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Обще развивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми;
- Акробатические упражнения. Кувырки и перекаты вперед, назад, вбок, вперед через препятствие, высокие страховки;
- Упражнения на удержание равновесия.

### **3).Специальные подготовительные упражнения**

***Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.*** Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми). Упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. Основная отработка базовых элементов (в паре с партнером и без). Упражнения выполняются неоднократно, отрабатываются отдельные элементы и оттачивается техника выполнения и качество.

### **Избранный вид спорта:**

#### **1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

##### ***Средства тактической подготовки айкидо***

##### **- Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»**

Использование базовой стойки, легкая техника передвижений. Правильное положение, устойчивый центр. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

##### **- Техника падения «Укеми-вадза»**

Наработка техники падения «сувари-вадза», «тати-вадза», «ёко-укеми». Нарботка техники падений при сильных и быстрых бросках (высокая страховка). Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

##### **- Техника удержания «Первый контроль – Иккё»**

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «дзёдан-цуки» и технические действия против захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «дзёдан -цуки».

##### **- Техника удержания «Второй контроль – Никкё»**

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «мороте-дори» и атаки «чудан-цуки» и технические действия против захвата «мороте-дори» и атаки «чудан-цуки».

##### **- Техника удержания «Третий контроль – Санкё»**

Изучение базовых элементов техники удержания «Санкё». Применение контроля от разных захватов и атак.

##### **-. Бросок встречным входом «Ириминаге»**

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и технические действия против захватов «усиро-рёте- дори» и «мороте-дори».

### **- Бросок на четыре стороны «Сихонаге»**

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «чудан-цуки» и технические действия против захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «чудан -цуки».

### **- Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»**

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и технические действия против захватов «усиро-рёте- дори» и «мороте-дори».

### **- Техника дыхания «Кокюхо»**

Наработка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Наработка упражнения «рете-дори кокюхо». Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техник. Повторение терминологии, связанной с техникой.

## **2. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.**

Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай

## **3. Медицинское обследование.**

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

## **4. Контрольное тестирование и аттестация.**

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила поведения в спортивном зале.</li><li>• Краткая история вида спорта.</li><li>• Терминалогия изучаемых технических действий.</li><li>• Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.</li><li>• Методика самостоятельной подготовки.</li></ul> <p><b>Использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.</li></ul>	<p><i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Техники перемещения, наработаны базовые падения, изучены дополнительные элементы техник падения, навыки использования центра. Расширение технических действий связанных с техниками удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза». Падения (перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», так же освоение перекатов из стойки).</li><li>2. Элементы техники удержания.</li><li>3. Владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.</li></ol>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	

<b>Общая физическая подготовка</b>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	баллы
Техника падения «Укеми-вадза»	баллы
Техника удержания «Первый контроль – Иккё» Техника удержания «Второй контроль – Никкё» Техника удержания «Третий контроль – Санкё»	баллы
Бросок встречным входом «Ириминаге» Бросок на четыре стороны «Сихонаге» Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»	баллы
Техника дыхания «Кокюхо»	баллы

***Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей*



## 2.6.5. Содержание программного материала для обучающихся 17-18 лет (СУ-7).

**Основная цель тренировки:** овладение базовыми основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике айкидо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Теоретическая подготовка** (СУ-7), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

### Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### История вида спорта

Основание и развитие айкидо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

### Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### Психологическая подготовка

#### Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала айкидо. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Схватка по заданию (выполнение только защитных действий).

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии айкидо.

#### *Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

#### *Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила участия в экзамене**

Условия допуска к экзамену. Форма одежды айкидо для юношей и девушек. Программа контрольных занятий. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения семинара.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **Физическая подготовка.**

#### **1) Общая физическая подготовка СУ-6**

Основная задача - укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия, а подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

#### **Средства и методы тренировки:**

- Общеразвивающие упражнения в движении. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных коленных суставах, голеностопе;

- Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения «лежа на животе». Из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°,

попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук вдоль туловища, на поясе, за головой. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления;

- Упражнения для развития мышц ног. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью. Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью.

**Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). ( Приложение №1).**

## **2) Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена в первую очередь на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне. Подбирать упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, надо таким образом, чтобы они по своей структуре соответствовали основным техническим действиям айкидо.

***Средства и методы тренировки:***

- Упражнения на развитие силовых способностей.

- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.);

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

- Упражнения для развития гибкости. Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

- Упражнения на развитие ловкости.

- Обще развивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми;

- Акробатические упражнения. Кувырки и перекаты вперед, назад, вбок, вперед через препятствие, высокие страховки;

- Упражнения на удержание равновесия.

## **3).Специальные подготовительные упражнения**

***Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.*** Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми). Упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. Основная отработка базовых элементов (в паре с партнером и без). Упражнения выполняются неоднократно, отрабатываются отдельные элементы и оттачивается техника выполнения и качество.

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

***Средства тактической подготовки.*** Тактика проведения захватов и бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий,

обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

### **Техническая подготовка**

- **Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»** Правильное положение тела – прямая спина, расслабленный плечевой пояс, устойчивый центр. Движения легкие, мягкие, но мощные и целенаправленные. Владение терминологией, связанной с техникой передвижения.
- **Техника падения «Укеми-вадза»** Изучен большой арсенал техники падения, наработка мягкости и придание текучести в «укеми-вадза». Владение терминологией, связанной с техникой падения.
- **Техника удержания «Первый контроль – Иккё»** Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»
- **Техника удержания «Второй контроль – Никкё»** Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»
- **Техника удержания «Третий контроль – Санкё»** Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»
- **Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё»** Изучение базовых элементов техники удержания «Санкё». Применение контроля от разных захватов и атак.
- **Бросок встречным входом «Ириминаге»** Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»
- **Бросок на четыре стороны «Сихонаге»** Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»
- **Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»** Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»
- **Техника дыхания «Кокюхо»** Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техник. Дыхание ровное, спокойное. Владение терминологией, связанной с техникой.

## **2. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки**

Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке. Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) межрегионального и Всероссийского уровня. Проведение и участие в детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

## **3. Медицинское обследование.**

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития. **Гигиенические знания.** Весовой режим. Питание. Закаливание. Самоконтроль в условиях тренировки.

### **Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **4. Контрольное тестирование и аттестация.**

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и

определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале.</li> <li>• Краткая история вида спорта.</li> <li>• Терминология изучаемых технических действий.</li> <li>• Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.</li> <li>• Методика самостоятельной подготовки.</li> </ul> <p><b>Использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.</li> </ul>	<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <p>1. Усвоен большой арсенал техники «укеми-вадза», падения становятся текучими, мягкими не зависимо от исполнения приема. Передвижения уверенны, мощны и целенаправленны. В технических действиях видны владение, как собственным, так и центром партнера. Технический арсенал разнообразен, диапазон применения широк, а чем говорит исполнение техники «дзюи-вадза».</p> <p>2. Элементы техники удержания.</p> <p>3. Владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.</p>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	<p>Тесты по общей физической и специальной физической подготовке</p>
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<p><b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b></p>	
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	баллы
Техника падения «Укеми-вадза»	баллы
<p>Техника удержания «Первый контроль – Иккё»  Техника удержания «Второй контроль – Никкё»  Техника удержания «Третий контроль – Санкё»  Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё»</p>	баллы
<p>Бросок встречным входом «Ириминаге»  Бросок на четыре стороны «Сихонаге»  Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»</p>	баллы
Техника дыхания «Кокюхо»	баллы

## 2.7. Содержание программы воспитания

Программа является модульной, включает в себя содержание и систему реализации услуг, предоставляемых МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» и различные модульные проекты и подпрограммы. Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

**Концептуальные основы Программы** развития ориентированы на повышение социального статуса воспитания в системе дополнительного образования, дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта.

**Методологической основой Программы** развития воспитательной деятельности ДЮФЦ является системный подход к организации и реализации массовой воспитательной работы в рамках ДЮФЦ, района, города.

**Цель воспитательной работы учреждения** – создание комплексных условий для развития воспитательного пространства учреждения, направленного на воспитание гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией детей и подростков Советского района.

### Цели и задачи программы.

***Основная стратегическая цель Программы:*** *Основной целью деятельности ДЮФЦ является создание единого образовательного пространства, способствующего формированию ценности здорового образа жизни, развитию нравственности, физического и интеллектуального потенциала, необходимых для реализации собственных жизненных целей, отвечающих интересам личности, общества и государства.*

**Задачи:**

1. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, общественности;
2. Формирование у педагогов учреждения системного видения процесса воспитания, повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом в рамках образовательной деятельности;
3. Совершенствование содержания нравственного, гражданского, физического воспитания обучающихся МБУДО ДЮФЦ «Буревестник», расширение спектра форм и методов воспитательной работы учреждения;
4. Создание целостной системы методического сопровождения процесса воспитания МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»;
5. Создание условий для развития разноуровневой системы непрерывной воспитательной работы с детьми на основе разработки и реализации модульных социально-педагогических, социально-значимых проектов, соревнований, конкурсов и т.п.;
6. Создание мониторинга развития воспитательной деятельности на основе критериев оценки качества и результативности воспитательной деятельности образовательного учреждения, уровня научных, творческих и спортивных достижений воспитанников.
7. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
8. Обеспечение эффективности профилактики асоциального поведения детей, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явления за счет организации максимальной занятости детей в воспитательной деятельности учреждения

9. Создание системы работы по организации совместной деятельности и досуга детей и родителей.
10. Проведение ежегодного мониторинга воспитательной деятельности для оценки её эффективности, коррекции условий развития воспитательного пространства МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

## **2.7.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы центра:

- **Модуль «От малой родины до гражданина России»** (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

- **Модуль «Дорога к человечности»** (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

- **Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»** (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

- **Модуль «Труд и призвание»** (трудовое профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

- **Модуль «Будем жить в ладу с природой»** (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

- **Модуль «Экскурсии, походы»** Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

- **Модуль «Семья»** (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

- **Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание»** (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений,



которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.

### 2.7.2. Планируемые результаты.

В результате реализации программы развития воспитательной системы, планируется получить следующие результаты:

- Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства ДЮФЦ
- Рост результативности, достижений и успехов детей.
- Повышение профессионального уровня педагогических работников.
- Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
- Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

#### **Критерии эффективности:**

При определении эффективности реализации воспитательной системы используются следующие показатели (по Кравцову А.О, канд. пед. наук, доценту кафедры управления образования РГПУ им. А.И.Герцена):

1. Развитие всех субъектов воспитательного процесса и отношений между ними:
  - *ребенка*: изменение его направленности, мотивов, ценностных ориентации, жизненной позиции, успешность его социализации (освоение социальных ролей, способность адаптироваться и быть автономным, профессиональная сориентированность), воспитанность;
  - *педагога-воспитателя*: рост его профессионализма, педагогического мастерства, изменение позиций в воспитательном процессе и организации деятельности учреждения;
  - *родителей*: изменение отношений в семье, рост активности родителей в организации воспитательной работы учреждения, коллектива.
2. Рост удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса.
3. Рост научно-методического обеспечения воспитательного процесса.
4. Результативность участия воспитанников в турнирах, конкурсах, фестивалях разного уровня;

## 2.8. Календарный план воспитательной работы.

Модули	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний Занятий совм/шт	Кол-во учебных недель совм/шт	Кол-во учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)	Режим занятий
<b>1.«От малой родины до гражданина России»,                      2.«Дорога к человечности»,                      3. «В здоровом теле – здоровый дух»,                      4.«Груд и призвание»,                      5. «Будем жить в ладу с природой»,                      6.«Экспедиции, походы»,                      7.«Модуль «Семья»;                      8. «Спортивно-патриотическое воспитание».</b>	5-6 (7)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36	3	108	3 раза в нед по 1 часу
	7-8(9)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36	4	144	4 раза в нед по 1 часу
	9-10(11)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	11-12(13)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	13-14(15)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	15-16(17)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	17-18	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час

### 3. Перечень информационного обеспечения

#### 3.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». Методические рекомендации:
  1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
  2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
  3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г.

### 3.2. Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.

1. Аралбаев А.С. Методика обучения основам ведения противоборства [Текст] / А.С. Аралбаев, Р.А. Пилоян // Начальный этап в многолетней подготовке борцов. - Малаховка, 1991. - С.49-65.
2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 240 с.
3. Гагин Ю.А. Математический минимум и максимум в педагогических исследованиях [Текст]: Методическое пособие для аспирантов и соискателей / Ю.А. Гагин. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта / СПб АППО, Балт. пед. академия, 2004.- 88 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 288 с.
5. Борьба айкидо. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
6. Борьба айкидо. Правила соревнований. - М.: Федерация борьба айкидо России, 2004. - 34 с.
7. Все о борьба айкидо / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 264 с.
9. Керимов Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет [Текст] / Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2003. - №2. - С. 37-38.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с
12. Левицкий А.Г. Как объективно оценить уровень мастерства айкидоиста? [Текст] / А.Г. Левицкий // айкидо. - 2000. - №2. - С. 52-54.
13. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: издательство АСТ, 1998. - 272 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. ил. 28
16. Михайлов О.Ю. "Исследование развития координационных способностей айкидоистов. - Мат. науч. - практ. конф. "Здоровье, образование, физ. к-ра". - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. - С. 133-136.
17. Михайлов О.Ю. "Критерии оценки координационных способностей". - Мат. науч. - практ. конф. "Здоровье, образование, физ. к-ра". - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013.
18. Немов Р.С. Психология [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / Р.С. Немов - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 2: Психология образования. - 608 с.
19. Никитушкин В.Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта [Текст] / В.Г. Никитушкин // Теор. и практ. физ. культ. - 2003. - №10. - С. 35-37.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Текст] / А.А. Новиков. - М., ВНИИФК, 2003. - 208 с.: ил.

### **3.3. Список рекомендуемой литературы для обучающихся:**

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

### **3.4. Рекомендованная литература для родителей:**

1. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983г.
2. . Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Давлятчина Н.Н. Журнал «Начальная школа» №10, 2010г. Статья «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий».
4. Стригоцкая О.А. Журнал «Начальная школа» №11, 2010г. Статья «Веселые упражнения и подвижные игры».

### **3.5. Список рекомендованных видеоматериалов:**

1. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
2. Jimmy Pedro Grip Like a World Champion»
3. Документальный фильм «Айкидо-70»

**Приложение №1 Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.**

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СУ-1,2 (5-7лет)	СУ -3 (8-9 лет)
1.	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним - (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Беге изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СУ -2 (6-7 лет)	СУ -3 (8-9 лет)
3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15—25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу.	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет

		Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»	на 1-2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
№		Возраст занимающихся	
п/п	Средства	СУ -2 (6-7 лет)	СУ -3 (8-9 лет)
7.	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату
8.	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо,

		животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СУ-1
10.	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Для занимающихся 5—7 лет.

<b>1</b>	<p><b>Баскетбол.</b> Перемещение правым, левым боком, спиной — по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах — парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой — ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.</p> <p>Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.</p>
<b>2</b>	<p><b>Волейбол.</b> Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).</p> <p><b>Футбол.</b> Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах.</p>



	Игра «Сбей кеглю» -стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5—7 метров.	
3	<b>Волейбол.</b> С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах - «Покажи кулачки», «Расколи полено» -упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах - передал - садись, отбил - беги в конец колонны (отбил - прием мяча снизу двумя руками).	
<b>Подвижные игры</b>		
Для занимающихся 5—7 лет.		
1	Совершенствующие технику бега и прыжков:	«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».
2	Совершенствующие технику бега и координацию:	«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».
3	Совершенствующие технику метаний:	«Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».
Для занимающихся 8—9 лет.		
4	Формирующие навыки противоборства:	«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».
5	Развивающие точность движений:	«Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».
6	Развивающие быстроту и ловкость:	«Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Для занимающихся 10 лет.	
<b>7</b>	<p><b>Баскетбол.</b> Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков -3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков — 3-2-1 попадания.</p>
<b>8</b>	<p><b>Ручной мяч.</b> Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов. Подвижные игры с элементами ручного мяча.</p> <p>Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков - 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков — 4-3-2 попадания.</p>
<b>9</b>	<p><b>Эстафеты:</b> «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».</p>
Для занимающихся 12-14 лет.	
<b>10</b>	<p><b>Баскетбол.</b> Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3—5 м: с места, после ведения. Учебные нормативы:</p> <p>—ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15 м (оценить технику ведения);</p> <p>—броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков — 3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков — 3-2-1 попадания.</p>
<b>11</b>	<p><b>Ручной мяч.</b> Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу.</p>

	Учебные нормативы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3 м: мальчики — 16 м—14 м—12 м; девочки — 14 м—12 м—10 м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места с попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7 м: мальчики из 8 бросков — 6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков — 5-4-3 попадания.
12	<b>Футбол.</b> Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот. Учебные нормативы — подбивание мяча подъемом и бедром: «5» — 15 ударов, «4» — 10 ударов, «3» — 5 ударов.
13	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.
Для занимающихся 14-16 лет.	
14	<b>Баскетбол.</b> Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по прощенным правилам. Учебные нормативы: —ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения); —штрафной бросок: мальчики из 7 бросков — 3-2-1 попадание; девочки из 8 бросков — 3-2-1 попадание.
15	<b>Ручной мяч.</b> Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трех шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9-метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защите. Обманные движения, финты.  Учебные нормативы: —ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения); —передача одной рукой от плеча на расстоянии 3 м от стены (30 с): мальчики — 20-15-12 передач; девочки — 15-12-8 передач.
16	<b>Волейбол.</b> Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Стойка волейболиста. Нижние прямые и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии, с собственного набрасывания и набрасывания партнеру. Расстановка и переход игроков. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие. Учебные нормативы:—подача мяча снизу: мальчики из 6 подач — 4-3-1; девочки из 7 подач - 3-2-1

## **Краткий словарь японских терминов, употребляемых в айкидо**

1. **Онегай симас** – приветствие (произносится в начале занятий);
2. **Домо аригато годзай маста** – благодарность за совместную тренировку (произносится в конце занятий);
3. **Сувари Вадза Мае сико** – передвижение на коленях лицом вперёд
4. **Сувари вадза Усиро сикко** – передвижение на коленях спиной вперёд.
5. **Коса дори** – одноимённый хват;
6. **Котатэ дори** – разноимённый хват;
7. **Ката те дори** – атака захватом за запястье;
8. **Ката дори** – атака захватом за одежду в области плеча;
9. **Рёте дори** – захват за два запястья спереди.
10. **Моротэ дори** – захват двумя руками за одну
11. **Семен ути** – удар ребром ладони спереди-сверху
12. **Екомен ути** – удар сбоку-сверху
13. **Усиро ре ката дори** – Захват за два плеча сзади
14. **Ханми** – стойка;
15. **Тай сабаки** – передвижения стоя;
16. **Тай но тенкан (тай сабаки)** – вход позади стоящей ногой и разворот со сменой стойки;
17. **Тенкан (тай сабаки)** – вращение вокруг впереди стоящей ноги.
18. **Мае укеми** – кувырок через левое и правое плечо вперёд;
19. **Уширо укеми** – кувырок назад;
20. **Иккё омоте** – вход впереди стоящей ногой перед лицом уке, захват локтя и опрокидывание уке на живот с последующим контролем через прижим локтя;
21. **Иккё ура** – вход позади стоящей ногой за спину уке, захват локтя и опрокидывание уке на живот с последующим контролем через прижим локтя;
22. **Иrimi наге** – Бросок с вхождением.
23. **Уке** – тот, на ком показывают технику, атакует и проигрывает;
24. **Наге (Тори)** – тот, который показывает технику, защищается и побеждает;
25. **Кимоно** – одежда для занятий боевыми искусствами;
26. **Хакама** – широкие чёрные штаны-юбка, в которых занимаются старшие ученики.

## Счёт по-японски до 20

- 1 – Ити
- 2 – Ни
- 3 – Сан
- 4 – Си
- 5 – Го
- 6 – Року
- 7 – Сити
- 8 – Хати
- 9 – Кю
- 10 – Дзю
- 11 – Дзю ити
- 12 – Дзю ни
- 13 – Дзю сан
- 14 – Дзю ён
- 15 – Дзю го
- 16 – Дзю року
- 17 – Дзю сити
- 18 – Дзю хати
- 19 – Дзю кю
- 20 – Ни дзю

**Аттестационные программы**  
**Аттестационная программа на 10 КЮ**  
*(для детей в возрасте от 4 до 10 лет)*

*Срок сдачи – минимум 3 месяца от начала занятий.*

**Разминочный комплекс** (тараканьи бега, прыжки присядью, полный выпад вперед, упражнение «ящерица», упражнение «колесо», ходьба на руках, упражнение «мостик», «лотос»).

**СУВАРИ ВАДЗА (Перемещения сидя)**

- Маэ сикко
- Уширо Сикко

**ТАЙ САБАКИ (Передвижения стоя)**

- Тенкан (хидари ханми, миги ханми)

**УКЕМИ (Страховки)**

- Уширо укэми (сидя)
- Маэ укэми (сидя)

**ТЕХНИКИ (ТАШИ ВАДЗА)**

- **Коса дори:** Иккё, Котэ гаэси

**ТЕСТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

<b>Отжимание</b>	мальчики	10	<b>Пресс</b>	мальчики	10
	девочки	10		девочки	10
<b>Подтягивание</b>	мальчики	1	<b>Приседания</b>	мальчики	12
	девочки	1		девочки	12

## Аттестационная программа на 9 КЮ

(для детей в возрасте от 4 до 10 лет)

Срок сдачи – минимум 3 месяца после сдачи на 10 КЮ.

**Разминочный комплекс** (тараканьи бега, прыжки присядью, полный выпад вперед, упражнение «ящерица», упражнение «колесо», ходьба на руках, упражнение «мостик», «лотос»).

### СУВАРИ ВАДЗА (Перемещения сидя)

- Маэ сикко
- Уширо Сикко

### ТАЙ САБАКИ (Передвижения стоя)

- Тенкан (хидари ханми, миги ханми)
- Ирими Тенкан

### УКЕМИ (Страховки)

- Уширо укэми (сидя)
- Маэ укэми (сидя)

### ТЕХНИКИ (ТАШИ ВАДЗА)

- **Коса дори:** Иккё, Котэ гаэси
- **Кататэ дори:** *Шихо нагэ*

### ТЕСТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

<b>Отжимание</b>	мальчики	12	<b>Пресс</b>	мальчики	12
	девочки	11		девочки	12
<b>Подтягивание</b>	мальчики	1	<b>Приседания</b>	мальчики	14
	девочки	1		девочки	14

**МАЭ УКЕМИ ЧЕРЕЗ ЧЕЛОВЕКА – через 1 низко сидящего**

☐ РАНДОРИ - 3 атакующих