

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " *апрель* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" " " 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«АЙКИДО»

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик:

Карашевский Алексей Вячеславович,

педагог дополнительного

образования

Педагог, реализующий программу:

Карашевский Алексей Вячеславович

МОСКВА, 2016 г.

## **Пояснительная записка.**

Система дополнительного образования является частью образовательного процесса.

Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству.

По своему “местоположению” в системе образования – это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных программах.

Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями.

Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами.

### **Новизна.**

Освоение избранных учащимися образовательных программ осуществляется в индивидуальном темпе и объеме.

Достижения учащихся имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой.

Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано.

Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей и подростков в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени

детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения.

Все это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

### **Актуальность.**

Наличие в настоящий момент времени “социального заказа“ в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду к государственным стандартам.

### **Педагогическая целесообразность.**

Не являясь частью основного (базового) образования, программа дополнительного образования по айкидо, составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

В основу данной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных айкидоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### **Цели:**

Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, подростков, молодежи, закрепление приобретённых навыков, обучение пользоваться в экстремальных ситуациях приобретёнными на занятиях айкидо навыками.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
- Приобщение к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям

- Понимание абсолютной ценности человеческой жизни
- Осознание себя как части целого мира
- Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.
- Привитие и правильное понимание чувства долга в

отношении своего Отечества.

#### **Развивающие:**

- Развивать личностные качества ребенка– аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.
- Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей
- Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека
- Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни

**Отличительной особенностью** данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения.

Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

#### **Возраст обучающихся.**

Программа рассчитана на применение для школьников от 8 до 15 лет.

**Срок реализации.** Программа рассчитана на 3 года.

#### **Ожидаемые результаты.**

На протяжении этого времени начинающие спортсмены должны познакомиться с основами тактики ведения боя против одного и нескольких противников, ознакомиться с тренировочным оружием (бокен, дзё, танто), уметь грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

#### **Прогнозируемые результаты.**

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом и айкидо
- усвоение теоретических и методических основ айкидо, овладение

двигательными навыками айкидо

- воспитание нравственных, волевых качеств
- сохранить и укрепить здоровье
- формирование понятия: здоровый образ жизни
- развитие физических качеств

**контроль**

- тестирования
- участие в соревнованиях
- сдача аттестаций на кю и даны
- учет двигательной подготовки, технических действий
- контрольные занятия

**Зачетные требования для контроля развития физических качеств**

**Силовые нормативы для детей (до 15 лет)**

Отжимания от пола								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	1	5	3	7	5	10	7	15
8-10	3	10	5	15	7	20	10	25
11-12	5	15	7	20	10	25	15	30
13-14*	7	20	10	25	15	30	20	40

\* Желательно выполнение отжиманий с опорой на сейкен (на кулаках)

Подъемы корпуса (прессе)								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	5	10	10	15	15	20	20	30
8-10	10	15	15	20	20	25	25	35
11-12	15	20	17	25	25	30	30	45
13-14	17	25	20	30	30	40	35	50

Приседания								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	5	7	7	10	10	15	15	20
8-10	7	10	10	15	15	25	20	35
11-12	10	15	15	20	20	35	25	45
13-14	15	20	20	25	25	45	30	60

Время выполнения нормативов ограничено 4-мя минутами на выполнение каждого упражнения, если за отведенное время аттестуемый не справился с нормативом, норматив считается несданным. Невыполнение силовых нормативов может служить поводом для отказа в присвоении степени. При оценке выполнения силовых нормативов оценивается не только количество выполненных упражнений, но и правильность их выполнения.

### **Критерии правильности выполнения упражнений:**

#### **Отжимания от пола:**

Исходное положение: упор лежа с опорой на мыски ног и ладони/сейкен. Корпус расположен таким образом, чтобы линия, проведенная от затылка до пяток, была прямой. При взгляде сбоку, кисти рук находятся под плечевыми суставами. Локти выпрямлены.

Выполнение упражнения: сгибая руки в локтях, опустить корпус до касания грудью пола. Вернуться в исходное положение. Повторить необходимое количество раз.

Ошибки выполнения: корпус не прямой, излишние движения головой и тазом.

#### **Подъемы корпуса**

Исходное положение: лежа на спине, руки перед грудью, стопы ног зафиксированы. Допускается сгибание коленей.

Выполнение упражнения: без помощи рук принять сидячее положение, вернуться в исходную позицию. Повторить необходимое кол-во раз.

Ошибки выполнения: касания руками пола, длительная задержка дыхания

#### **Приседания:**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, пятки стоят на полу, спина прямая, колени выпрямлены, взгляд направлен прямо перед собой, руки за головой или на плечах.

Выполнение упражнения: сгибая колени, присесть более чем на 90°, вернуться в исходное положение. Повторить необходимое количество раз.

Ошибки выполнения: взгляд направлен вниз, отрыв пяток от пола в процессе выполнения упражнения, наклон вперед, недостаточная глубина приседа.

### **Проведение аттестации на кю и даны**

- *неудовлетворительно*: не выполнил; назвал и выполнил техническое действие с грубыми ошибками.
- *хорошо*: назвал и выполнил с незначительными ошибками
- *отлично*: назвал и выполнил без ошибок.

### **Техника для сдачи аттестации на кю и даны**

Техника разработана и утверждена Московской Федерацией Соревновательного Айкидо для детей и подростков от 6 до 15 лет.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план (УТП) определяет основное направление и продолжительность учебной работы в группах соревновательного айкидо. УТП предусматривает последовательность изучения материала, содержание основных разделов, количество часов на каждый раздел и длительность тренировок.

В таблице приводится схема учебного плана, где отражается содержание и распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения.

### Примерный учебно-тематический план 1- 3 год обучения

№	Раздел подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Практические занятия	69	69	69
1.1	Общая физическая подготовка	50	50	50
1.2	Спец. физическая подготовка	20	20	20
1.3	Технико-тактическая подготовка	62	62	62
1.4	Психологическая подготовка	5	6	7
1.5	Экзамены	2	2	2
1.6	Участие в соревнованиях	по календарю соревнований		
2	Теоретические занятия	5	4	3
3	Медицинское обследование	вне сетки часов		
4	Общее кол-во часов	144	144	144



### Учебно-тематический план 1-3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	62	20	42
2	Спец. физическая подготовка	30	5	25
3	Технико-тактическая подготовка	45	15	30
4	Психологическая подготовка	5	3	2
5	Экзамены (итоговое занятие)	2	-	2
6	Участие в соревнованиях	по календарю соревнований		
7	Медицинское обследование	вне сетки часов		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

## Примерный месячный поурочный рабочий план 1 года обучения.

Вид подготовки	Кол-во мин.	Задачи	Средства и методы	Занятия									
				1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая	20	Изучение	Беседа по теме программы	10				10					
ОФП	187	Воспитание двигательных навыков, физических качеств	Строевые упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Общеразвивающие упр.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
			Упр. на спорт. снарядах				5					6	
			Упр. акробатические	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5
СФП	86	Воспитание физических качеств	Специальные упр.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Имитационные упр.	3				3					
			Подводящие упр.		3					3			
			Упр. для самостраховки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
			Спец-ные подвижные игры			4						4	
			Игры с элементами борьбы				5						5
			Контрольные упр., тесты										
ТТП	178	Формирование двигательных умений, обучение выполнению элементов техники и тактики	Повторение изученного материала		5	5	10			6	5	12	
			Изучение ттд по программе обучения	21	25	15	14	10	25	15	10		
			Контрольные упр., тесты										
Восстановительные мероприятия	19	Создание условий благоприятного протекания восстановительных процессов	Упр. для дыхания и расслабления	2			2				2		
			Самомассаж		3			3				3	
			Аутогенная тренировка			2			2				

## Содержание изучаемого курса.

Расчет времени на занятиях в месячном поурочном плане производится следующим образом: вначале часы распределяются по годам подготовки на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, восстановительные мероприятия.

Распределение часов для группы проводится в следующем порядке:

- На теоретическую подготовку отводится 2x10 мин.
- На ОФП отводится примерно 3 ч – 187 мин, в среднем по 23 мин в каждом учебно-тренировочном занятии
- На СФП отводится примерно полтора часа – 86 мин, в среднем по 10 мин в каждом учебно-тренировочном занятии
- После распределения времени на восстановительные мероприятия (19 мин.) производится расчет часов на ТТП в каждом занятии. Это время будет определяться как остаток в 178 минутах от остальных видов подготовки.

### **ОФП и СФП**

#### **1. Обще-подготовительные упражнения**

- Строевые и порядковые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Перемещение полком (ящерицей)
- Упражнения без предметов:
  1. Упражнения для рук и плечевого пояса
  2. Упражнения для мышц туловища
  3. Упражнения для ног
  4. Упражнения для формирования правильной осанки
  5. Упражнения на расслабление
  6. Дыхательные упражнения
- Упражнения с предметами:
  1. Со скакалкой
  2. С поясом
  3. С дзе

4. С танто
  5. С бокеном
  6. С теннисным мячом
  7. С набивным мячом
  8. С гантелями
  9. С гирями
- Упражнения на гимнастических снарядах
1. С гимнастической скамейкой
  2. На шведской стенке
  3. На перекладине
  4. На канате
  5. На бревне \*
  6. На гимнастическом коне\*
  7. На батуте\*
- (\* если есть данные снаряды в наличии)
- Подвижные игры и эстафеты
  - Спортивные игры

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

- Акробатические упражнения
- Упражнения в самостраховке
- Упражнения для укрепления шеи
- Имитационные упражнения
- Упражнения с манекеном
- Упражнения с партнером

## **3. Круговая тренировка**

- На развитие силы
- На развитие быстроты
- На развитие гибкости
- На развитие ловкости
- На развитие выносливости
- На развитие комплекса физических качеств

## **4. Специализированные игровые комплексы.**

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты

- Игры в теснения
- Игры в дебюты (начало поединка)
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры на сохранение равновесия
- Игры за овладение предметом

### **Технико-тактическая и соревновательная подготовка**

- Унсоку
- Тегатана доса
- Тегатана авасе
- Сейчусен но богио
- Гашио уке
- Тегатано но богио
- Шоте авасе
- Хирики но ёсей
- Го но сен но кузуши
- Кохо укеми
- Йоко укеми
- Зенпо кайтен укеми
- Тоби укеми
- Хонтай но цукури
- Шоки но цукури
- Кихон ваза
- Кихон ура ваза
- Различные 2-х ходовые комбинации
- Контртехники с танто
- Наге но ката омотэ ваза
- Наге но ката ура ваза
- Какари гейко
- Хикитате гейко
- Рандори гейко
- Тошу гейко
- Кихон ваза
- Корю дай сан(16 техник)

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств:

**Силы:** *гимнастика* — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

**Быстроты:** *легкая атлетика* — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

*Гимнастика* — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** *легкая атлетика* — челночный бег 3x10 м; *гимнастика* — кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* — футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* — эстафеты, игры в касания, захваты.

**Выносливости:** *легкая атлетика* — кросс 800 м, *плавание* — 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет—кувырок; стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по двое, по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

## **Специальная физическая подготовка:**

**Упражнения для развития специальных физических качеств**

**Силы:** выполнение приемов на более тяжелых по весу партнерах.

**Быстроты:** проведение поединков с более быстрыми партнерами, с партнерами, легкими по весу.

**Выносливости:** проведение поединка с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы

длительное время.

*Гибкости:* проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Основы тактики:**

#### ***Тактика проведения захватов и бросков, болевых удержаний.***

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

#### ***Тактика ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие),
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику),
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера,
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты нож у одного соперника, 1,5 минуты у другого (нормативы японской федерации айкидо).
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения,

#### ***Тактика участия в соревнованиях:***

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Основы техники:**

Стойки (камаэ) — правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая.

Передвижения (унсоку) — обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) — за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечи).

Удары (цки) — рукой и ногой в разные части тела (голову, грудь, живот, спина, шея).

Нападение с деревянным ножом (танто).

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

Страховка партнера и само страховка при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тягн.

Положения борца — по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на коленях), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди.

Сближение с партнером — подшагивание, шаг, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, правой, толчок правой, толчок левой), усилия спортсмена, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

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

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, сидя. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

**Самооборона.** Освобождение от захватов рук, туловища спереди, сзади, ударов руками и нападения с ножом.



## **Психологическая подготовка:**

### **Волевая подготовка**

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами айкидо***

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности***

*Выдержки:* преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку. Контроль за этим проводится совместно с родителями.

### **Нравственная подготовка**

#### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами айкидо***

*Трудолюбия:* поддержания в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива айкидо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с целью помощи в освоении японского единоборства.

***Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности***

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

## Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки спортсменов секции айкидо. Его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях спортивных занятий у детей, подростков и молодежи.

В настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Минимальный уровень физической работоспособности практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах может благоприятно изменить состояние здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к постоянным занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трех 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:

- 1) общеразвивающие физические упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Учебная программа составлена из расчета 37 недель по 2-4 часа в неделю (74-148 учебных часов на учебный год).

Основная форма организации занятий — спортивная секция «айкидо». В программе «айкидо» предлагаются следующие формы работы:

- теоретические знания
- разминка, ОФП
- групповые практические занятия
- аттестации
- выезды на соревнования

Учебные группы формируются по возрасту и уровню подготовленности.

Методы обучения — это способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи.

Методические указания акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания даются перед выполнением, во время выполнения и после выполнения каждого упражнения.

Показ изучаемого движения применяется на протяжении всего курса обучения. Эффективность показа во многом определяется местом расположения педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление процессом обучения; 2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения — его форму, характер и амплитуду.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики айкидо. Тактика айкидо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения спарринга, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими восточным видам единоборств, общая — для всех видов спорта.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике единоборств.

В программе изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки.

Программа включает в себя учебный материал по основным видам подготовки борцов; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. А также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Структурирование учебного материала программы построено по основным педагогическим принципам обучения: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности, индивидуализации, благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Программа спортивной секции «айкидо» играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения айкидо и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки занимающихся, направленной на выработку навыков, усвоения знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях подготовки.

Программа учитывает основные принципы системного, развивающего обучения и содержит в себе:

- направленность на комплексное решение задач развития, воспитания, образования
- системность и последовательность
- доступность
- сознательность, активность, самостоятельность занимающихся при руководящей роли педагога
- оптимальное сочетание наглядных и практических методов и приемов обучения восточным единоборствам
- оптимальное сочетание практического и теоретического материала, а так же групповых и индивидуальных форм занятий
- индивидуализация обучения.

Реализация программы позволит, учитывая возрастные особенности детей, подростков и молодежи достичь планируемых результатов в воспитании и развитии школьников.

### **Список литературы, используемый педагогом**

- 1.Бранд Р. Айкидо.Учение и техника гармоничного развития.Пер с нем.- М.;Изд. «Двойная звезда»,1994.-320с.
- 2.Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Акопян А. О. и др. - М: Советский спорт,2003. -96с.
- 3.Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. -М.:ФиС, 1995, -241с.

### **Список литературы, рекомендуемый детям**

- 1.Захаров Е. Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос,1994. -368с.
- 2.*Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128с.*

**Тренер-преподаватель** учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование детей, подростков и молодежи средствами айкидо, развивать их разнообразную творческую деятельность;
  - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закреплении оборудования;
  - соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
  - ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях в спорт.секции айкидо;
  - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
  - следить за своевременным предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
  - комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение всего срока обучения;
  - обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
  - составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
  - выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
  - организовывать участие обучающихся в соревнованиях по айкидо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
  - при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
  - повышать свою профессиональную квалификацию;
  - проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

**Занимающиеся обязаны:**

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
  - находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
  - иметь медицинский допуск от врача;
  - сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

**Последовательность изучения способов тактической подготовки**

<b>Способы тактических подготовок</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>	<b>Методика применения</b>
<b>1. Силовое воздействие</b>	Преодоление препятствий в виде выставленных вперед рук, упоров руками, головой, для проведения захвата и/или проведения приема	Рывки за руку, под плечо, толчки под плечи вверх, вверх – в сторону с заведением, рывком за предплечья вниз, в стороны. Вверх, разведение рук захватами за запястья.	Используется против соперника, применяющего защитную (закрытую стойку)
<b>2. Выведение из равновесия</b>	Вынудить соперника начать движение с целью сохранить равновесие, т.е. вывести его из защитной или статической позиции, используя его попытку восстановить равновесие для проведения атаки	Непосредственное воздействие силой, инерцией собственной массы и весом, путем тяги, толчков, заведений, вращений (рывком за плечи)	Выведения из равновесия сочетаются с другими способами тактической подготовки. Важнейшее значение для успешного выведения из равновесия имеют положение ступней соперника, расположение и тенденция движения его ОЦМ, правильная постановка ног
<b>3. Маневрирование</b>	Создать благоприятную ситуацию с целью проведения атаки или с целью динамической защиты, с тем чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки	Перемещение относительно соперника (вокруг него, вперед и назад, по дугам без контакта или в захвате за руку), вовлекая его в движение	Выполнение приставных шагов, наскоков, что бы быть готовым к стремительной атаке или к контрдействиям (защите)
<b>4. Угроза</b>	Заставить соперника защищаться от приемов и на этом фоне осуществить другой прием	Обманные приемы, измененные таким образом, чтобы после защиты от них могли быть проведены другие, заранее намеченные приемы	Угроза должна быть рассчитана так, чтобы защита от нее создавала динамическую ситуацию, подходящую для завершающего приема. Угроза с завершающим приемом должна составлять наигранную комбинацию
<b>5. Внезапность</b>	Осуществить атаку так стремительно, чтобы соперник не успел полноценно защититься	Неожиданные действия без предварительного контакта или с взаимным контактом из относительно спокойного положения или со сменой ритма движения. Атаки, одновременные с командой – «Хаджимэ» или после выхода из трудного положения, когда наступает пауза отдыха	Обычно для внезапного сближения используют стартовые способы в сочетании с отвлечением или раскрытием, а также с предварительным раскрытием
<b>6. Сковывание</b>	С помощью блокирующих захватов и	Удержание руки, ограничивающие атакующие	Один из захватов, как правило, осуществляется



	упоров вынудить соперника перейти от активных действий к защите	и защитные возможности соперника	обеими руками. Возможности соперника активно ограничиваются с помощью корпуса и ног. Атака возможна при попытке освобождения от блокирующего захвата
<b>7. Повторная атак</b>	Создать у соперника представление о надежности его защиты от конкретного приема и таким образом усыпить его бдительность, утомить психически и физически и на этом фоне выполнить атаку и добиться успеха	Неоднократное выполнение приема не в полную силу или недостаточно быстро, чередующееся с попытками, выполняемыми с максимальной эффективностью	Следует многократно повторять попытки выполнить коронный прием, совмещая их с другими способами тактической подготовки и вызывая у соперника чувство обреченности, психической усталости, утомленности, притупления бдительности
<b>8. Вызов</b>	Создать у соперника представление о возможности успешной атаки и спровоцировать на нее с последующим выполнением контрприема	Как будто случайно возникающие, однако специально созданные позиции, ситуации, вызывающие соперника на атаку. Возможны при ранее заготовленном против нее контрприеме	Вызов должен возникнуть как бы в следствии ошибки. Он рассчитан на коронный прием соперника и является способом тактической подготовки, требующим предварительной отработки, точного знания варианта, который будет опровергаться контрприемом, отличной реакции, специальной психологической подготовкой.
<b>9. Отвлечение</b>	Отвлечь внимание соперника от действительной атаки	Всевозможные движения руками в направлении соперника, хлопки, незначительные толчки, рывки под плечи, движения ногами типа выпадов, коротких приседаний, и т.д.	Непосредственно после отвлечения, без применения иных ТП, редко удается провести успешную атаку. Вместе с тем, эта ТП часто используется для заполнения паузы и демонстрируя активность.