КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДИНЦОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «КЛАССИКА» (МАУДО Одинцовская ДШИ «Классика»)

Принято:	Утверждено:
Педагогическим советом	Директор МАУ ДО Одинцовской
МАУ ДО Одинцовской	ДШИ «Классика»
ДШИ «Классика»	Приказ № 22-ОП от 30.08.2024г.
Протокол № 1 от 22.08.2024г.	_____ Т.А. Ферафонтова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

«Айкидо»

Программа физкультурно-спортивной направленности

г. Одинцово 2024г.

Разработчик:

А.С. Корсаков – преподаватель группы физического развития «Айкидо» отделения платных образовательных услуг МАУДО Одинцовской ДШИ «Классика»

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи программы;*
- *Обоснование структуры программы;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II. Содержание программы

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация;*
- *Критерии оценки.*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Списки рекомендуемой литературы

VII. Приложение

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Айкидо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий тренировок, методологию контроля достигнутого уровня.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления учащихся, занимающихся по данной программе, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной работы). Программа определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировок, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности

Программа раннего и общего физического развития «Айкидо» предназначена для обучения детей в возрасте от 5 до 17 лет и направлена гармоничное развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои физические и морально-этические возможности.

Программа «Айкидо» направлена на общее физическое развитие детей, приобретение устойчивого интереса к занятиям спортом; позволяет развить координацию, ловкость, силу, скорость реакции; 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.

Айкидо является не только особым способом самозащиты от атак разного типа, система единоборства айкидо – это и дисциплина гармонии

(координации), путь укрепления ума и тела, объединение физических и психических сил личности для того, чтобы они развивались наиболее полно. По принципу, оставленному основателем Айкидо господином Морихеем Уэсиба, в Айкидо нет соревнований. Это накладывает особый отпечаток на организацию учебного процесса 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 средства движения через познание простых форм двигательного взаимодействия к познанию безграничных возможностей человеческого тела и сознания.

Срок реализации программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Айкидо» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с 5 до 17 лет, составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы

При реализации программы «Айкидо» с нормативным сроком обучения 3 года общая трудоемкость учебного предмета составляет 648 часа (в том числе, 648 аудиторных часов), количество учебных недель составляет 36 недель. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Айкидо» не предполагает организацию каникул для учащихся в осенне-весенний периоды обучения.

Режим занятий – три раза в неделю. Занятия подразделяются на аудиторные занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа не предусмотрена. Аудиторные занятия 1,2,3 года обучения составляют 6 часов в неделю.

1-я возрастная группа 5-8 лет

2-я возрастная группа 9-12 лет

3-я возрастная группа 13-17 лет

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения занятий по предмету «Айкидо» - групповая (от 10 человек). Рекомендуемая продолжительность академического часа – 40 минут.

Цели и задачи программы

Цель - психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Обучить координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости;
- ✓ Способствовать развитию устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо;
- ✓ Приобщить к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности.

Воспитательные:

- ✓ Воспитать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям;
- ✓ Воспитывать понимание абсолютной ценности человеческой жизни;
- ✓ Воспитывать осознание себя, как части целого мира;
- ✓ Способствовать развитию навыков адекватного отношения со сверстниками;
- ✓ Прививать правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества.

Развивающие:

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

Обоснование структуры программы

Программа содержит следующие разделы;

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала по годам обучения;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля, критерии оценок;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- ✓ Словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- ✓ Наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов);
- ✓ Практический.

Описание материально-технических условий реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В образовательном учреждении, реализующем дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу в области общего физического развития «Айкидо» необходимо иметь спортивный зал для занятий - спортивный зал, имеющий специализированное напольное покрытие, оборудованный спортивным инвентарем; раздевалки для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание программы

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы	Затраты учебного времени,						Всего часов
Годы обучения	1		2		3		
Полугодия	1	2	3	4	5	6	
Аудиторные занятия (в часах)	102	114	102	114	102	114	648
Самостоятельная работа (в часах)	-	-	-	-	-	-	-
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	102	114	102	114	102	114	648

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план содержит примерное распределение учебного материала каждого класса в течение всего срока обучения. Преподаватель может спланировать порядок изучения тем исходя из особенностей каждой учебной группы, собственного опыта, сложившихся педагогических традиций.

1й год обучения:

№	Тема/раздел	Количество часов	
		теория	практика
1	Здоровьеформирующее образование*	14	
2	Этикет в Айкидо	12	
3	Гимнастика тай-со		48
4	Страховки укеми		68
5	Стойки и передвижения		48
6	Основные атаки в Айкидо		26

	ВСЕГО ЧАСОВ	**216**

2й год обучения:

№	Тема/раздел	Кол-во практических часов
1	Здоровьеформирующее образование*	156
2	Этикет в Айкидо	
3	Гимнастика тай-со	
4	Страховки укеми	
5	Стойки и передвижения	
6	Основные атаки в Айкидо	
7	«Тактика и техника взаимодействия с партнером»	60
	ВСЕГО ЧАСОВ	**216**

3й год обучения:

№	Тема/раздел	Кол-во практических часов
1	Здоровьеформирующее образование*	86
2	Этикет в Айкидо	
3	Гимнастика тай-со	
4	Страховки укеми	
5	Стойки и передвижения	
6	Основные атаки в Айкидо	
7	Основы базовой техники	112
8	Специальные дыхательные упражнения	18
	ВСЕГО ЧАСОВ	**216**

Здоровьеформирующая образование (тематический план занятий)

№	Тема	Кол-во часов теоретических занятий (как часть занятий)
1.	История развития Айкидо	1
2.	«Кодекс чести»	1
3.	«Морально-психологическая подготовка»	2
4.	Активная жизненная позиция, мотивация к здоровому образу жизни	2
5.	Вредные привычки и их профилактика	1
6.	«Патриотическое воспитание»	7
	ИТОГО ЧАСОВ:	14

Годовые требования

1 год обучения

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК ТВ	
Мае теку-то укеми	СВ	
Усиро хантен укеми	ТВ СВ	
Захват катате-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Коккю-хо	СВ	Рётэ-дори

2 год обучения

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан сото, учи	ТВ	Кататэ-дори
Ирими-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК	
Мае теку-то укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Захват катате-дори, моротэ-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Иккё	ТВ СВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Кокюхо	СВ	Рётедори

3 год обучения

(мин. возраст - 9 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Сикхо	СВ	
Усиро укеми	ТВ СВ	
Мае укеми	ТВ СВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори

Кокюхо	СВ	Рётедори
(9-10 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Сикхо	СВ	
Мае укеми	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Усиро кайтен укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Коккю-хо	СВ	Рётедори
(10-11 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Коккю-хо	СВ	Рётедори
(11-12 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори

Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Коккю-хо	СВ	Рётедори

(12-13 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Коккю-хо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро кайтен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Икке авасетте
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	СВ	Рётедори

(14-17 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Сёмен-учи
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Рётедори
Ёнкё	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи

Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Ёкоменучи
Ирими-наге	ТВ	Рётедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ ХХВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Сихо-наге	ТВ ХХВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Сёмэн-учи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ СВ	Рётедори
Кокю	ТВ	Косадори

Программа общего физического развития «Айкидо» содержит следующие темы:

- подготовительные упражнения (теория и практика);
- техника перемещений - кихон-доса, тайсабаки (теория и практика)
- техника исполнения защитных действий – укеми-вадза (теория и практика);
- техники контроля – осае-вадза (теория и практика);
- бросковые техники - наге-вадза (теория и практика);
- атакующие действия – атеми-вадза (теория и практика);
- тактика и техника взаимодействия с партнером (теория и практика);
- кодекс чести (теория и практика);
- правила поведения в зале – рейсики (теория и практика);
- правила личной гигиены (теория и практика);
- патриотическое воспитание (теория).

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.

Техники перемещения – кихон-доса или тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тенкан, ирими-тенкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикхо.

Техники исполнения защитных действий – укеми-вадза, включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении техник айкидо. К техникам защиты относятся: мае-укеми, усиро-укеми, еко-укеми.

Техники контроля – осае-вадза, включают в себя техники айкидо , в заключительной фазе которых применяются различные формы контроля с помощью воздействия на суставы и корпус партнера.К техникам контроля относятся: икке, никке, санке, енке, гокке, хиджикиме осае

Бросковые техники – наге-вадза, включают в себя техники айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера. Основные бросковые техники: шихо-наге, ирими-наге, котегаеси, кокюхо, кокю-наге, кайтеннаге, сумиотоси, удекименаге, тенчинаге.

Атакующие действия – атеми-вадза, включают в себя техники атаки принятые в айкидо. К ним относятся: шоменучи, екоменучи, цки, различные виды захватов.

Раздел «Тактика и техника взаимодействия с партнером» содержит в себе правила взаимодействия партнеров во время исполнения техник айкидо, с соблюдением принципов «от простого к сложному», «постепенности», взаимоуважения друг к другу, безопасности проведения занятий.

Тема «Кодекс чести» содержит в себе правила поведения айкидоиста в спортивном зале, на улице, в общественных местах, дома. Предусматривает воспитание в занимающихся принципов, заложенных в учение айкидо Основателем Морихеи Уэсиба.

Тема «Правила поведения в зале – рейсики» содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо (согласно правилам Всемирного Центра Айкидо).

Тема «Правила личной гигиены» содержит в себе правила по уходу за своим телом, одеждой и помещением для занятий, приучает к здоровому образу жизни.

Тема «Морально-психологическая подготовка» содержит в себе курс обучения саморегуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки.

Тема «Патриотическое воспитание» содержит в себе информацию об историческом прошлом Российской Федерации, принципах патриотизма, гражданскому долгу.

Последовательность и техническое содержание обучения

1. Этикет. Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, вовремя и после занятия.
2. Стойки. Миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.
3. Укеми – безопасные падения (страховки). Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.
4. Передвижения. Цуги-аси – скользящий шаг. Окури-аси – скользящий приставной шаг. Аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней

ногой. То же с опусканием на колено. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.

5. Повороты. Зэнпо тэнкан – поворот вперед. Кохо тэнкан – поворот назад. Тэнкай – поворот на месте. Подводящие упражнения: скручивания на месте и с полушагом передней или задней ногой. Повороты с опусканием колена на татами.
6. Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений.
7. Основные движения руками при входе – ирими, коккю-рёку, при повороте – тенкан, хирики. Основы разучиваются из положения сидя (только руки). Подъем и опускание рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом, с деревянным мечом – боккеном.
8. Сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений. Разучивание основных упражнений принципов Айкидо: Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; Хирики – использование силы локтей - упражнение прямого входа с подъемом и входа с подъемом в повороте.
9. Атаки. Захваты: катате-дори – захваты за запястья; ката-дори – захваты за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки разучиваются на месте, по мере освоения сочетаются с передвижениями. Выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.
10. Техника. В силу сложности технических действий, используется разучивание по элементам. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные движения. Все техники разучиваются в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак.

    Ириминаге – бросок встречным входом;

Сихонаге – бросок на четыре стороны;

Котегаеси – бросок выкручиванием кисти;

Иккё – первый контроль;

Никё – второй контроль;

Санкё – третий контроль;

Коккюнаге – бросок в ритме дыхания;

Кайтеннаге – бросок вращением;

Сумиотоси – опрокидывание углом;

Косинаге – бросок через бедро;

Ёнкё – четвертый контроль;

Дзюдзи/удегарами – бросок скрещиванием рук;

Удекименаге – бросок воздействием на локоть;

11. Движения с оружием разучиваются как иллюстрация (разъяснение) движений без оружия. Используются деревянные макеты меча и ножа.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Айкидо» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1 год обучения начальной подготовки:

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- ✓ перенос веса в приседе 20 раз;
- ✓ прыжки вверх из упора на руках с прогибом 20 раз;
- ✓ подъем туловища из положения лежа (пресс) 20 раз;
- ✓ приседания 50 раз.

2 год обучения начальной подготовки:

По завершении 2-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень

физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- ✓ перенос веса в приседе 30 раз;
- ✓ прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
- ✓ подъем туловища из положения лежа (пресс) 30 раз;
- ✓ приседания 60 раз,
- ✓ отжимания в упоре лежа 10 раз.

3 год обучения – этап начальной специализации:

По завершении 3-го года обучения обучаемые должны показать твердые знания по разделам второго года обучения и продемонстрировать:

- ✓ свободное владение страховками укеми;
- ✓ умение свободно атаковать партнера;
- ✓ свободное владение передвижениями;
- ✓ расширенное знание терминологии;
- ✓ начальные знания по основным упражнениям с партнером в Айкидо.

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- ✓ перенос веса в приседе 30 раз;
- ✓ прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
- ✓ подъем туловища из положения лежа (пресс) 30раз;
- ✓ приседания 70 раз,
- ✓ отжимания в упоре лежа 15 раз.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение

уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Занятия по Айкидо имеют следующую формы текущего контроля:

Тренировка — состоит из:

- ✓ разминка: общая физическая подготовка (общеразвивающие и специальные упражнения на силу, выносливость, скорость, координацию, баланс, гибкость, подвижность суставов и связок), базовые элементы айкидо: страховка (перекаты, падения, кувырки), перемещения на коленях, перемещения в стойке);
- ✓ отработка приемов в парах;
- ✓ подготовка к экзаменам и показательным выступлениям;
- ✓ работа с традиционным оружием.

Промежуточная аттестация

Формы подведения промежуточной аттестации:

1. *Контрольное занятие* - проводится 3 раза в год;
2. *Семинар* — проводится раз в полгода;
3. *Показательные выступления* — демонстрация приемов Айкидо учащимися при проведении различных культурно-массовых мероприятий.

Критерии оценки

Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной. Программой не предусмотрено выставление оценок.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В основе создания плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип целеполагания (обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);

- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;

- общие принципы порядка построения физического воспитания;

- принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде);

- принцип преемственности этапов обучения;

- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);

- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

Организационно–методические указания

Занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления.

Основными методическими положениями занятий являются:

- преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;

- выполнение учебно–тренировочной работы;

- осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно – тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие интереса к занятиям;

- воспитание черт спортивного характера.

На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки айкидоиста.

Основной формой проведения являются беседы и лекции. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на этапе начальной подготовки: правила гигиены, история Айкидо, традиции, история и предназначение рукопашного боя.

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе: история физической культуры, история Айкидо и других боевых искусств, философские основы «Будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям Айкидо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движения».

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность ребенка. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр.

Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, коллективная (совет), фотогазета, радиопередачи.

Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы.

Направления воспитательной работы:

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду;
- стремление к спортивному совершенствованию;
- стремление к примерному поведению;
-формирование нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- поддержание и развитие традиций;
- создание истории коллектива.

VI. Список литературы

1. Айкидо, искусство мира / Пер.с англ-К.: «София» Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Пер. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ. С. Холоднова - М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.

10. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
12. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер. с англ. Ю. Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
13. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
14. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
15. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало,-М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
16. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Токио, Коданша.1998г.-340с.
17. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
18. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В. Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
19. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.
20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
23. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
24. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
25. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.

Приложение

Инструкция по технике безопасности на занятиях Айкидо

1. Общие требование безопасности

1.1 К занятиям самбо допускаются:

- ✓ дети и подростки, прошедшие медицинский осмотр и предоставившие справку из медицинского учреждения с заключением врача об отсутствии противопоказаний для занятий айкидо;
- ✓ прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2 При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- ✓ значительные статические мышечные усилия;
- ✓ неточное, некоординированное выполнение упражнений;
- ✓ нервно-эмоциональное напряжение;
- ✓ недостатки общей и специальной физической подготовки;
- ✓ неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
- ✓ значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- ✓ повышенный уровень шума;
- ✓ повышенный или пониженный уровень освещенности.

1.3 Занятия должны проводиться в теплых, сухих, хорошо освещенных и проветриваемых помещениях.

1.4 Спортивные маты должен быть цельным, без грубых швов, чистым.

1.5 Запрещается ношение во время занятий часов и предметов украшений (кольца, цепочки и др.)

1.6 Не рекомендуется перед занятием пить много воды.

1.7 Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

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

1.10 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1.1 Надеть спортивную форму.

1.2 Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

1.3 Проверить правильность укладки напольного покрытия (все маты должны плотно прилегать друг к другу).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.2 Во врем тренировки по команде тренера все обязаны прекратить занятия.

3.3 При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2 При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре дежурному администратору и в пожарную часть по телефону – 01 (112) и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3 При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации школы и родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в медицинское учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортинвентарь.

5.2 Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3 Снять спортивный костюм.

5.4 Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.