

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Айкидо»

Возраст обучающихся – 6 – 18 лет
Срок реализации – 5 лет

Новая редакция

Составитель:
Молодцов Е.Г. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	4-21
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения в виде спорта Айкидо	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения для присвоения звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) в виде спорта Айкидо	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения звания «Мастер спорта России» (МК), «Кандидат в мастера спорта России» (КМС) и условия их выполнения в виде спорта Айкидо	
Формы подведения итогов	
Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы	22-33
Учебно-тематический план 1- 5 лет обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Содержание программы 5 год обучения	
Методическое обеспечение программы	33-43
Программный материал для практических и теоретических занятий	
Психологическая подготовка и воспитательная работа	
Педагогический и врачебный контроль.	

Восстановительные средства и мероприятия

Инструкторская практика

Список используемой литературы..... 44-45

Список литературы для педагогов

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей

Приложение №1. Календарно – тематический план..... 46-49

Пояснительная записка

Введение

Программа рекомендована Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Института теории и истории педагогики РАО. Предлагаемое пособие является дальнейшей разработкой программ дополнительного образования по айкидо для развития ребенка дошкольного и школьного образования. Программа предназначена для инструкторов, родителей учеников и всех интересующихся айкидо. Предлагаемое методическое пособие не является учебником по айкидо, оно содержит описание программного материала и оставляет возможность решать это инструкторам самостоятельно. Предлагаемое методическое пособие не содержит материал по духовно-философским аспектам айкидо. На ранней стадии обучения рекомендуется изучать основы базовой техники. Исходя из анализа специальной литературы по айкидо, истории жизни Основателя Айкидо Осенсея Морихея Уэсибы, часть специальных упражнений



предлагаемых в разминке, голосовое сопровождение упражнений, являются упражнениями, заимствованными из практик духовного воспитания и их выполнения с соблюдением простейших правил достаточно для соприкосновения с данной составляющей айкидо. Автор выражает благодарность сенсею - Качану А.Б., Мамаеву С. М. - инициатору проекта «Айкидо в школе», непосредственно Дошу Айкидо

- господину Моритэру Уэсиба, за полученную информацию и возможность изучать айкидо.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Айкидо» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Айкидо» является *адаптированной* к Типовой образовательной программе для учреждений дополнительного образования (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов), которая утверждена национальным советом айкидо России, рекомендована центром организационно-методического обеспечения физического воспитания департамента образования г. Москвы в качестве типовой программы для учреждений дополнительного образования и специализированных детских групп в 2009 году. В

программу внесены следующие изменения: увеличен объем часов на раздел общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми.

Особенности программы «Айкидо»

В основу программы «Айкидо» положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов по айкидо, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по айкидо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств обучающихся.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания

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.

Наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения образовательной программы по данному виду к государственным стандартам. Не являясь частью основного (базового) образования, образовательная программа по «Айкидо» может быть рассмотрена как программа дополнительного образования, и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Занятия айкидо позволяют осознанно подойти к собственному духовному и физическому развитию. Определенные физические нагрузки во время систематических тренировок воспитывают дух, развивают выносливость, способствуют снижению веса и развитию гибкости, поддерживают организм в тонусе, улучшают самочувствие и

укрепляют здоровье. Все техники айкидо практикуются как с левой, так и с правой стороны, таким образом, в работу вовлечены оба полушария мозга, благодаря чему левая и правая части тела развиваются гармонично. На тренировках обучающиеся совершают комплексную работу на разных уровнях, что, безусловно, очень важно для всестороннего полноценного развития человека. Занятия айкидо помогают приобрести правильную осанку, укрепляют мышцы спины и предотвращают развитие возрастной деформации позвоночника, при этом улучшается работа внутренних органов (в том числе печени и селезенки), а также кровообращение и циркуляция лимфы, поэтому тренировки айкидо благотворно отражаются на здоровье людей, страдающих гипертонией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистой системы.

Цель и задачи программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся посредством занятий айкидо

Задачи

Обучающие

1. Привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом, в частности айкидо.
2. Повышать уровень физической подготовленности и спортивные результаты детей и подростков с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.
3. Научить основам техники и тактики айкидо.
4. Способствовать приобретению тренировочного опыта, закреплению навыков и умений.

Развивающие

1. Развивать специальные физические качества.
2. Развивать личностные качества ребенка: аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.
3. Формировать в детях стремление (потребность) к здоровому образу жизни.

Воспитательные

1. Воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям.
2. Формировать у обучающихся принципы высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека.

3.Формировать чувство патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей.

4.Профилактика вредных привычек среди обучающихся, воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности детей и подростков.

Возраст обучающихся

Программа «Айкидо» составлена для обучающихся 6-18 лет, (6-11 лет – одновозрастная группа, 12-18 – разновозрастные группы), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Программа органично подходит для обучающихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой единоборства, гимнастика, акробатика, мировая художественная культура.

Количество детей в группах не менее 15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный. В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий айкидо. К занятиям айкидо допускаются дети и подростки, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе. Возможна организация занятий для детей с ограниченными возможностями.

Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования (см. «Контрольные нормативы по видам подготовки»).

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий. В соответствии с основным принципом, исключая соперничество, в айкидо не проводятся чемпионаты и первенства, 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 познанию безграничности возможностей человеческого тела через простые формы двигательной активности.

Сроки реализации программы

Программа «Айкидо» реализуется за 5 учебных лет: 1-2 год обучения – 72 учебных часа в год, 3-5 год обучения – 108 учебных часов в год.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

Программа предусматривает использование в работе индивидуально-групповой, групповой формы проведения занятий:

Групповые формы работы. Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике айкидо, направленных на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно.

Индивидуально-групповые формы работы. Индивидуально-групповые формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и СФП, соответствующих уровню подготовленности детей.

Программой предусматриваются следующие формы учебного занятия: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование, занятие - показательное выступление.

Поурочные занятия подразделяются на: ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно–закрепляющие, контрольные.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся: 1- 2 год обучения 1 раз в неделю по 2 часа; -5 год обучения - 2 раза в неделю по 2 и 1 учебному часу.

Занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях,
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях,
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке,
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

Виды и формы контроля

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год. Первое в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов. Второе (в конце учебного года) определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, комплексов, квалификационных нормативов по айкидо.

Отслеживание результатов

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов. В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений (Требования к базовой технике см. «Правила проведения квалификационных тестов» и «Аттестационные требования по айкидо»). В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать базовые техники айкидо (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм (Требования к базовой технике «Аттестационные требования по айкидо»).

Демонстрация применения техники (Осае-вадза, Наге-вадза), оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Формы подведения итогов

Участие обучающихся в спортивных мероприятиях различного уровня.

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативами требованиями.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в спортивных мероприятиях учрежденческого и городского уровня.

Итогом четвертого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в спортивных мероприятиях городского и регионального уровня.

Итогом пятого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в спортивных мероприятиях регионального, всероссийского и международного уровня.

Критерии и способы определения результативности

Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки

10 – 5 Кю	
Требования	Критерии
Знание терминологии.	<p>КАМАЭ: Позиция (Осанка), способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ (НАПРАВЛЕНИЕ): Наилучший вектор движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.</p> <p>ДЗАНСИН: Корректное отношение к партнёру.</p>

4 Кю	
Требования	Критерии
<p>Форма выполнения технического действия.</p>	<p>КАМАЭ: Исходное положение, состояние “оперативного покоя”, в котором концентрировано воплощение готовности к действию.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия (Амплитуда).</p> <p>ДЗАНСИН: Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки.</p> <p>СИНРИН: Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена.</p>
3 Кю	
Требования	Критерии
<p>Мощность выполнения технического действия.</p>	<p>КАМАЭ: Рациональная оперативная поза, поддерживающая статическое и динамическое равновесие.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Общий путь перемещения тела, обусловленный естественными способностями строения и функционирования органов движения (Траектория).</p> <p>ДЗАНСИН: Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия.</p> <p>СИНРИН: Точность выполнения технического действия соизмеримая с мощностью и скоростью движений с учётом опорных точек в заданных пространственно-временных условиях.</p> <p>МААЙ: Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p>
2 Кю	

Требования	Критерии
<p>Завершённость выполнения технического действия.</p>	<p>КАМАЭ: Оперативная поза, способствующая оптимально проявить физические качества.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Точность при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним.</p> <p>СИНРИН: Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.</p> <p>МААЙКАН: Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра.</p> <p>ДЗАНСИН: Состояние психологической готовности и мобилизации во время выполнения технического действия.</p>
1 Кю	
Требования	Критерии
<p>Реалистичность при выполнении технического действия.</p>	<p>КАМАЭ: Позиция, при которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Скорость выполнения технического соизмерима с уровнем подготовки партнёра.</p> <p>ДЗАНСИН: Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p> <p>СИНРИН: Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p>КОНДЗЁ: Боевой дух. Характер. Умение сдерживать свои эмоции.</p> <p>МААЙ: Пространственно-временная характеристика выбора момента</p>

	выполнения технического действия с максимальной эффективностью.
--	---

1 Дан	
Требования	Критерии
Устойчивый двигательный навык.	ГО-НО СЭН (ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ИНИЦИАТИВА): Максимально эффективное и точное выполнение технических действий относительно партнёра, но без его учёта ответных действий.
2 Дан	
Требования	Критерии
Устойчивый двигательный навык в условиях постоянно меняющейся ситуации.	ТАЙ-НО СЭН (ОПЕРЕЖАЮЩАЯ ИНИЦИАТИВА): Максимально эффективное выполнение технического действия в зависимости от тактических действий партнёра.
3 Дан	
Требования	Критерии
Устойчивый двигательный навык в условиях смены партнёров и меняющегося арсенала атакующих действий.	СЭН-НО СЭН (УПРАВЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВОЙ): Тактические действия связанные с опережением в ходе подготовки выполнения технического действия партнёром или его провоцирование (без оружия, с оружием)

до 3 Кю – **знание**. Процесс обучения.

2 Кю - 1 Дан – **умение**. Процесс совершенствования полученных знаний (двигательных навыков).

2 Дан и выше – **навык**. Умение использовать полученные знания в процессе меняющейся ситуации (вариативность, управление ситуацией и реакциями).

НЕОБХОДИМЫЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ ДАН

- СИСЭЙ (SHISEI) - поза, положение тела
- КАМАЭ (КАМАЕ) - стойка
- АРУКИКАТА (ARUKIKATA) - передвижения, походка, ходьба

- ТАЙСАБАКИ (TAI-SABAКИ) - перемещения
- МЭЦУКЭ (METSUKE) - взгляд - физический и психический
- МААЙ (MAAI) - пространство-время, дистанция
- КОКЮ (KOKYU) - дыхание
- КОКЮ РЁКУ (KOKYU RYOKU) - координация физической силы и ритма дыхания
- СОКУДО (SOKUDO) - скорость
- КО РЁКУ (KO RYOKU) - эффективность
- КИРЁКУ (KIRYOKU) - жизненная сила, энергия
- СЭЙСИН ДЗЁТАЙ (SEISHIN JOTAI) - психическое состояние
- РЕЙДЗИСАХО (REIGISANO) - этикет
- НИТИДЗЁ-НО ТАЙДО (NICHJO-NO TAIDO) - позиция в повседневной жизни

Контрольные нормативы освоения программы

Первый год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно требований Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с Требованиям и критериям оценки Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция
Кихон – доса (Тай-сабаки)		
Аюми-аси		ТВ
Цуги-аси		ТВ
Тэнкан		ТВ
Ирими-тэнкан		ТВ
Сикко		СВ
Укэми – вадза		
Маэ-укэми		ТВ
Усиро-хантэн-укэми		ТВ

Осаэ – вадза			
Иккё	Авасэттэ	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Ириминагэ	Авасэттэ	ТВ	
Кокю-хо	Рётэдори	СВ	

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Второй год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувьрки вперед, назад, кувьрок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция
Кихон – доса (Тай-сабаки)		
Аюми-аси		ТВ
Цуги-аси		ТВ
Тэнкан		ТВ
Ирими-тэнкан		ТВ

Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми		ТВ	
Усиро-хантэн-укэми		ТВ	
Усиро-кайтэн-укэми		ТВ	
Осаэ – вадза			
Иккё	Авасэттэ	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Иримиангэ	Авасэттэ	ТВ	
	Косадори	ТВ	
Котэгаэси	Авасэттэ	ТВ	
Сихонагэ	Косадори	ТВ	
	Кататэдори	ТВ	
Кокю-хо	Рётэдори	СВ	

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Третий год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми, усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувьрки вперед, назад, кувьрок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция	
Кихон – доса (Тай-сабаки)			
Аюми-аси		ТВ	
Цуги-аси		ТВ	
Тэнкан		ТВ	
Иrimi-тэнкан		ТВ	
Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми		ТВ	
Усиро-хантэн-укэми		ТВ	
Усиро-кайтэн-укэми		ТВ	
Осаэ – вадза			
Иккё	Авасэттэ	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Ириминагэ	Авасэттэ	ТВ	
	Косадори	ТВ	
Котэгаэси	Авасэттэ	ТВ	
Сихонагэ	Косадори	ТВ	
	Кататэдори	ТВ	
Кокю-хо			
Кокю-хо	Рётэдори	СВ	

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Четвертый год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми (кол. раз за 1 мин.), усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувьрки вперед, назад, кувьрок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция	
Кихон – доса (Тай-сабаки)			
Аюми-аси		ТВ	
Цуги-аси		ТВ	
Тэнкан		ТВ	
Ирими-тэнкан		ТВ	
Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми		ТВ	
Усиро-хантэн-укэми		ТВ	
Усиро-кайтэн-укэми		ТВ	
Осаэ – вадза			
Иккё	Сёмэнути	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
	Кататэдори		ТВ
	Сёмэнути	СВ	ТВ
Никё	Сёмэнути	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Ириминагэ	Сёмэнути	ТВ	

Котэгаэси Сихонагэ	Косадори	ТВ
	Кататэдори	ТВ
	Косадори	ТВ
	Кататэдори	ТВ
Кокю-хо	Кататэдори	ТВ
	Рётэдори	СВ

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм, тайминг при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Пятый год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми (кол. раз за 1 мин.), усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми (кол. раз за 1 мин.).

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувьрки вперед, назад, кувьрок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, скорость, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция
Кихон – доса (Тай-сабаки)		

Аюми-аси			ТВ
Цуги-аси			ТВ
Тэнкан			ТВ
Ирими-тэнкан			ТВ
Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми			ТВ
Усиро-хантэн-укэми			ТВ
Усиро-кайтэн-укэми			ТВ
Осаэ – вадза			
Иккё	Сёмэнути	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
	Кататэдори		ТВ
	Сёмэнути	СВ	ТВ
Никё			
Нагэ – вадза			
Иримианагэ	Сёмэнути		ТВ
	Косадори		ТВ
Котэгаэси	Кататэдори		ТВ
Сихонагэ	Косадори		ТВ
	Кататэдори		ТВ
Кокю-хо	Кататэдори		ТВ
	Рётэдори	СВ	

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, мощность (эмоциональная заряженность), чёткость, темп и ритм, тайминг при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Оценивается: соответствие стилю (Требования к базовой технике см. «Аттестационные требования по айкидо»), эмоциональный настрой, координация, ритм, целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость выполнения технических действий и использование принципа взаимодействия.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

**Учебно – тематический план и содержание программы
1-5 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по годам обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	16	12	18	14	12
3	Специальная физическая подготовка	14	18	16	16	18
4	Техническая подготовка	28	28	18	22	22
5	Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях	-	-	6	6	6
6	Контрольное тестирование и аттестация	4	4	4	4	4
	Итого:	72	72	108	108	108

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех объединениях и группах айкидо. Кодекс поведения в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Тема 2. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо. Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо. История развития айкидо в СССР и России. Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр Айкидо.

Тема 4. Краткая характеристика техники айкидо. Значение правильной техники

для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа.

Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки). Упражнения для развития гибкости.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

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

Раздел 4. Техническая подготовка

Основы базовой техники (кихон-доса). Основные позиции. Хидари ханми –

левосторонняя стойка. Миги ханми – правосторонняя стойка. Сизэнтай – средняя позиция. Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях. Кидза – активная позиция сидя на коленях. Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят. Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза. ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя. Основные передвижения. Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки). Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Сикко – перемещение на коленях. Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук. Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед. Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад. Техники контроля (осаэ-вадза). Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера. Техники бросковые (нагэ-вадза). Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки. Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав. Атакующие действия. Косадори – одноименный захват. Иккё-авасэтэ – позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий. Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Раздел 5. 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).

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Развитие айкидо в Море и России. Всемирный центр айкидо, Международная Федерация Айкидо, национальные организации айкидо. Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по айкидо.

Тема 2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и

проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Тема 3. Экипировка. Снаряжение и экипировка для занятий айкидо, уход, хранение и мелкий ремонт.

Тема 4. Аттестационные требования по айкидо. Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Тема 5. Основы методика проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и само страховки при проведении занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. 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/. Выполнение упражнений сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки: прыжки на двух

ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа.

Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки). Упражнения для развития гибкости. Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

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

Раздел 4. Техническая подготовка

Основы базовой техники (кихон-доса). Основные позиции. Хидари ханми – левосторонняя стойка. Миги ханми – правосторонняя стойка. Сизэнтай – средняя позиция. Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях. Кидза – активная позиция сидя на коленях. Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят. Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза. ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя. Основные передвижения. Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки). Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Сикко – перемещение на коленях. Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук. Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед. Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад. Осаэ-вадза (контроль). Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера. Нагэ-вадза (броски). Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки. Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав. Атакующие действия. Косадори – одноименный захват. Иккё-авасэтэ – позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий. Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Раздел 5. 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).

Содержание программы

3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Перспективы подготовки юных спортсменов. Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Тема 2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма.

Тема 3. Основы техники айкидо. Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Тема 4. Основы методики тренировки. Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. 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 или до утомления. Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Легкоатлетические упражнения. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

Раздел 4. Техническая подготовка

Обработка автоматизма и естественности технических действий. Кихон-доса или тайсабаки (техники перемещения) в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко. Укэми-вадза (страховка) при выполнении различных приёмов айкидо. К этим действиям относятся: маэ-укэми (вперёд), усиро-укэми (назад), ёко-укэми (в сторону). Осаэ-вадза (контроль) с воздействием на суставы рук: иккё, никё. Нагэ-вадза (броски): сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоси. Атакующие действия используемые в айкидо: сёмэнучи, фронтальные захваты за одну руку и за две руки партнёра.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях учрежденческого и городского уровня.

Раздел 6. 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).

Содержание программы

4 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

Тема 2. Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

Тема 3. Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки. Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.

Тема 4. Основы комплексного контроля в системе подготовки. Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

Тема 5. Педагогические средства восстановления. Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Раздел 2. 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 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

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 с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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. 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.

Раздел 4. Техническая подготовка

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Изучение новых приёмов. Укэми-вадза (страховка) при выполнении сложных приёмов айкидо. Осаэ-вадза (контроль): санкё, ёнкё. Нагэ-вадза (броски): кокю-нагэ, кайтэннагэ, тэнчинагэ. Атакующие действия используемые в айкидо: ёкомэнучи, цуки, захваты двумя руками и из-за спины. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений. Совершенствование целостной структуры движений.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях городского и регионального уровня.

Раздел 6. 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).

Содержание программы

5 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Методика тренировки. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и основной период. Особенности управления тренировочным процессом.

Тема 2. Анализ спортивной деятельности. Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.

Тема 3. Основы комплексного контроля в системе подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния.

Тема 4. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Раздел 2. 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 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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.

Раздел 4. 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.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях регионального, всероссийского и международного уровня.

Раздел 6. 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).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Педагогический и врачебный контроль

В данной программе педагогический и врачебный контроль объединен в единый комплексный контроль, который проводится силами педагога совместно с психологом Учреждения.

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

Комплексный контроль включает в себя систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной деятельности. Соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий.

Основные формы комплексного контроля:

- обследование тренировочной деятельности;
- углубленное комплексное медицинское обследование;
- этапные комплексные исследования;
- текущее обследование.

Комплексный контроль проводится 2 раза в год, в начале и конце учебного года.

Задачи обследования тренировочной деятельности:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях контрольного занятия;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов контрольного занятия;
- оценить уровень подготовленности занимающихся в одной группе.

Задачи углубленного медицинского обследования:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Задачи этапного комплексного обследования:

- определение уровня различных сторон подготовленности спортсмена по айкидо после завершения определенного тренировочного этапа.

Задачи текущего обследования:

- анализ выполнения индивидуальных планов подготовки;
- оценка степени адаптации к используемым тренировочным программам.

Содержание программы комплексного контроля:

- определение индекса функционального состояния;
- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение гибкости;
- определение анаэробных возможностей человека по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ);
- определение быстроты движений с помощью теппинг-теста;
- определение реакции на движущийся объект (РДО);
- измерение максимальной произвольной мышечной силы;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС);
- исследование реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы;
- оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое;
- определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК);
- измерение времени простой двигательной реакции.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Особенности этапа начальной подготовки: восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме, соблюдение режима дня, витаминизация, соблюдение правил гигиены.

Особенности учебно-тренировочного этапа: основными являются педагогические средства; рациональное построение тренировочного процесса; соответствие тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма; средства психологического воздействия; дыхательные гимнастики; массаж; витаминизация; физиотерапия; баня,; сауна.

Особенности этапа спортивного совершенствования: индивидуальный подход к каждому занимающемуся, разработка индивидуальных тренировочных планов, применение полного комплекса медикаментозного и физиотерапевтического воздействия.

При применении различных средств и методов восстановления работоспособности необходим контроль индивидуальной переносимости данных средств и методов. Сюда относят субъективные ощущения спортсменов и субъективные показатели (ЧСС, цвет кожных покровов, потоотделение, частота и глубина дыхания).

Категорически недопустимо нарушение водного баланса организма при проведении восстановительных процедур.

Инструкторская практика

Одной из задач работы спортивных групп по айкидо является подготовка обучающихся к роли помощника педагога (тренера), инструктора и активного участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по айкидо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.), правила проведения тестирования, правила ведения аналитического учета.

Формы проведения инструкторской практики:

- самостоятельное проведение занятия, разминки;
- лекция;
- подготовка реферата на заданную тему;
- участие в подготовке семинаров, фестивалей, показательных выступлений.

Методическое обеспечение

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. В учебно-тренировочных группах такую подготовку и работу обычно проводит педагог (тренер). Но лучший эффект дает совместная работа педагога (тренера) со специальной психологической службой (психологом).

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», «тайминга».

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 юного спортсмена, 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 юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог (тренер), который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога (тренера) повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

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

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

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, совет команды, совет педагога (тренера), совет ветеранов спорта, 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;
- создание совета группы, команды, совета ветеранов.

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

Компетентностно-ориентированные технологии:

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Айкидо» применяются две группы **методов физического воспитания:**

1) специфические

- метод строго регламентирующие упражнения:
 - метод обучения двигательным действиям;
 - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

2) общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Методы воспитания силы:

- метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;
- метод динамичных усилий;
- «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в шадающем режиме (динамический отдых).

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны **на основе принципов**, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога (тренера-преподавателя) к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно-субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что обучающихся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет обучающимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Работа с родителями

Формы работы с родителями:

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;
- знакомство родителей с методической литературой по вопросам воспитания обучающихся на занятиях, их поведения и отношения к занятиям;
- открытые занятия;
- родительские собрания (два раза в год проводятся встречи с родителями, организуются показательные выступления обучающихся);
- индивидуальные беседы с родителями;
- совместные творческие дела (дни здоровья, тематические вечера);

- участие родителей вместе с обучающимися в праздниках спортивного объединения, Учреждения.

Взаимодействие программы «Айкидо» с другими учебно-образовательными программами

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения спортивных мероприятий данной направленности. Практический выход реализации программы – участие обучающихся в спортивных мероприятиях по айкидо различного уровня.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

К ПРОГРАММЕ «АЙКИДО»

Многолетние 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 многолетних 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 многолетних 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.

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.

Дидактическое обеспечение программы: алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования айкидо», фотоматериалы и видеоматериалы с выступлений на спортивных мероприятиях, поурочное планирование по учебным занятиям по айкидо.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования (тренер – преподаватель) физкультурно-спортивной направленности.

Материально-техническое обеспечение

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- спортивный зал или площадку;
- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевая.

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

Список используемой 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. Перев. 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.-2001-304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995-184с.
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.: Папирус1996 -275с.
10. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,2000-204с.
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. Яп. язык,Токио, Коданша.1998 -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. 28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003 -300s.

23. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста) -Йошкар-Ола, 2005

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997-256с.
2. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
3. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996 -275с.
4. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,2000-204с.
5. Рoubел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
6. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003-320с.
7. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
8. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998 -340с.
9. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990 -363с.
10. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005
11. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999

«АЙКИДО»

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей в Самарской области до 2015 года.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Приказ ГОСКОМСПОРТА РФ от 28.06.2001 N 390 Об утверждении типового плана проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004.
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008.-76 с.

Литература по предмету и методологическая литература

24. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
25. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
26. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
27. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
28. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
29. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
30. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
31. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
32. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
33. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
34. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.

35. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
36. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
37. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
38. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
39. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
40. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
41. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.- К.: «София»,- 2000.-192с.
42. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства - Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.- 192с.
43. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
44. 28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
45. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
46. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста).Йошкар-Ола, 2005.
47. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов). Рекомендована центром организационно-методического обеспечения физического воспитания департамента образования г. Москвы в качестве типовой программы для учреждений дополнительного образования и специализированных детских групп. – М, 2009 – 239 с.
<http://aikido-mariel.narod.ru> – сайт Федерации Айкидо Марий Эл

Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Айкидо»Вид программы адаптированнаяСрок реализации 5 летКоличество часов на первый, второй года обучения по 72 часа, третий, четвертый, пятый года обучения по 108 часов

1 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	История и философия Айкидо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки спортсмена.	2
2.	Моральная и психологическая подготовка.	2
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
4.	Упражнения на развитие быстроты.	2
5.	Упражнение на развитие гибкости.	2
6.	Упражнения на развитие ловкости.	2
7.	Упражнения на развитие выносливости.	2
8.	Упражнения на координацию.	2
9.	Упражнения на развитие быстроты.	2
10.	Упражнения на развитие выносливости.	2
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	2
12.	Передвижение в стойках.	2
13.	Передвижение в стойках.	2
14.	Передвижения на коленях.	2
15.	Передвижения на коленях.	2
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	2
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	2
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	2
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	2
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	2
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	2
26.	Врачебный контроль.	2
27.	Тактика поведения поединка.	2
28.	Тактика поведения поединка.	2
29.	Выполнение техник (динамика, статика)	2
30.	Выполнение техник (динамика, статика)	2
31.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	2
32.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	2
33.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	2
34.	Зачетная тренировка.	2
35.	Упражнения на гибкость.	2
36.	Нормативы по ОФП.	2
	Итого:	72

2 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим	2

	тренировки спортсмена.	
2.	Моральная и психологическая подготовка.	2
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
4.	Упражнения на развитие быстроты.	2
5.	Упражнение на развитие гибкости.	2
6.	Упражнения на развитие ловкости.	2
7.	Упражнения на развитие выносливости.	2
8.	Упражнения на координацию.	2
9.	Упражнения на развитие быстроты.	2
10.	Упражнения на развитие выносливости.	2
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	2
12.	Передвижение в стойках.	2
13.	Передвижение в стойках.	2
14.	Передвижения на коленях.	2
15.	Передвижения на коленях.	2
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	2
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	2
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	2
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	2
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	2
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	2
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	2
26.	Врачебный контроль.	2
27.	Тактика поведения поединка.	2
28.	Тактика поведения поединка.	2
29.	Выполнение техник (динамика, статика)	2
30.	Выполнение техник (динамика, статика)	2
31.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	2
32.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	2
33.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	2
34.	Зачетная тренировка.	2
35.	Упражнения на гибкость.	2
36.	Нормативы по ОФП.	2
	Итого:	72

3 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки спортсмена.	3
2.	Моральная и психологическая подготовка.	3
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
4.	Упражнения на развитие быстроты.	3
5.	Упражнение на развитие гибкости.	3
6.	Упражнения на развитие ловкости.	3
7.	Упражнения на развитие выносливости.	3
8.	Упражнения на координацию.	3
9.	Упражнения на развитие быстроты.	3
10.	Упражнения на развитие выносливости.	3
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
12.	Передвижение в стойках.	3
13.	Передвижение в стойках.	3
14.	Передвижения на коленях.	3
15.	Передвижения на коленях.	3

16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	3
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	3
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	3
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	3
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	3
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	3
26.	Врачебный контроль.	3
27.	Тактика поведения поединка.	3
28.	Тактика поведения поединка.	3
29.	Выполнение техник (динамика, статика)	3
30.	Выполнение техник (динамика, статика)	3
31.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	3
32.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	3
33.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	3
34.	Зачетная тренировка.	3
35.	Упражнения на гибкость.	3
36.	Нормативы по ОФП.	3
	Итого:	108

4 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки спортсмена.	3
2.	Моральная и психологическая подготовка.	3
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
4.	Упражнения на развитие быстроты.	3
5.	Упражнение на развитие гибкости.	3
6.	Упражнения на развитие ловкости.	3
7.	Упражнения на развитие выносливости.	3
8.	Упражнения на координацию.	3
9.	Упражнения на развитие быстроты.	3
10.	Упражнения на развитие выносливости.	3
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
12.	Передвижение в стойках.	3
13.	Передвижение в стойках.	3
14.	Передвижения на коленях.	3
15.	Передвижения на коленях.	3
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	3
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	3
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	3
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	3
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	3
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	3
26.	Врачебный контроль.	3
27.	Тактика поведения поединка.	3
28.	Тактика поведения поединка.	3
29.	Выполнение техник (динамика, статика)	3
30.	Выполнение техник (динамика, статика)	3

31.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	3
32.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	3
33.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	3
34.	Зачетная тренировка.	3
35.	Упражнения на гибкость.	3
36.	Нормативы по ОФП.	3
	Итого:	108

5 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки спортсмена.	3
2.	Моральная и психологическая подготовка.	3
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
4.	Упражнения на развитие быстроты.	3
5.	Упражнение на развитие гибкости.	3
6.	Упражнения на развитие ловкости.	3
7.	Упражнения на развитие выносливости.	3
8.	Упражнения на координацию.	3
9.	Упражнения на развитие быстроты.	3
10.	Упражнения на развитие выносливости.	3
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
12.	Передвижение в стойках.	3
13.	Передвижение в стойках.	3
14.	Передвижения на коленях.	3
15.	Передвижения на коленях.	3
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	3
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	3
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	3
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	3
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	3
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	3
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	3
26.	Врачебный контроль.	3
27.	Тактика поведения поединка.	3
28.	Тактика поведения поединка.	3
29.	Выполнение техник (динамика, статика)	3
30.	Выполнение техник (динамика, статика)	3
31.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	3
32.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	3
33.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	3
34.	Зачетная тренировка.	3
35.	Упражнения на гибкость.	3
36.	Нормативы по ОФП.	3
	Итого:	108