

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 480 им. В.В. Талалихина»

109029 Москва, Средняя Калитниковская улица, дом 22, строение 1
Телефон: (495)670-53-51 Факс: (495)670-53-51 E-mail: 480@edu.mos.ru http://
<http://sch480c.mskobr.ru/>

ОКПО 45408862

ОГРН 1037739282514
7709387946/770901001

ИНН/КПП

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школы №480
С.Н. Бондарева



СОГЛАСОВАНО
Председатель Управляющего Совета
А.А. Ершов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-оздоровительной деятельности
(в том числе аквааэробика, плавание).

«Айкидо»

Педагог дополнительного образования:
Ситников Алексей Вячеславович

Москва
2017 г.

Пояснительная записка

Система дополнительного образования является частью образовательного процесса. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству.

Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями. Освоение дисциплины айкидо осуществляется учащимися в индивидуальном темпе и объеме. Достижения имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой. Оценка условна и допустима в разнообразных формах.

ПДО по айкидо разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ
- Гражданский Кодекс РФ
- Закон «О физической культуре и спорту в РФ»
- Закон РФ «Об образовании»
- Закон РФ «Об общественных организациях»
- Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. №1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. №24-51-1133/13)
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей от 18.06.2003 г. №28-02-484/16
- СанПиН 2.4.4 1251-03 (от 20.06.2003г.)
- Приложение к приказу Минобразования РСФСР от 18.07.91 г. №251/125 «О мерах по улучшению работы специализированных учебно-воспитательных учреждений для детей и подростков, имеющих недостатки в физическом развитии»
- Типовой план-конспект учебной программы, приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390.
- Устав НОУ СОШ «Академическая Гимназия».

Образовательная программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по айкидо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Цель программы:

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.
- Профилактика вредных привычек среди учащихся.
- Воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Образовательная программа является основным документом при проведении занятий по айкидо.

Задачи программы:

- гармоничное физическое и моральное развитие учащихся, приобретение функциональных двигательных навыков, укрепление здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера, особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
- понимание смысла технических действий, знание правил этикета и поведения, терминологии используемой в айкидо. - формирование системы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста;
- использование отечественных традиций и современного опыта в области физического воспитания детей с использованием средств айкидо;
- внедрение в педагогическую практику новейших достижений в области физического воспитания детей;
- соблюдение гуманистических принципов содержания и механизмов нравственного, гражданского воспитания;
- усиление роли семьи в воспитании детей;

Сроки реализации: 2013-2017 учебный год

Основные понятия сферы физической культуры.

Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста – это педагогический процесс, который направлен на охрану и укрепление здоровья (особенно нервной системы) совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств. Физическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, умственным, трудовым.

Спортивная подготовка – специальная направленность физического воспитания.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания.

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств, уровень овладения двигательными действиями.

Физическое совершенство – это высокая степень здоровья, высокий уровень физического развития, высокий уровень физической подготовленности.

Моральное совершенство – это усвоение совокупности норм, правил, принципов поведения по отношению к обществу и другим людям.

Индивидуализация – это учет индивидуальных особенностей ребенка при построении процесса физического воспитания – подбор средств, методов и форм занятий.

Айкидо – вид восточного боевого искусства с наличием строго регламентированных правил тренировочного процесса в связи с отсутствием ограничений в арсенале применяемых приемов, техник, атак.

Образование – это процесс и результат овладения учащимися системой научных знаний, познавательных умений и навыков и формирования на этой основе мировоззрения, нравственных и других качеств личности, развитие творческих сил и способностей.

Обучение – целенаправленный процесс, порождаемый взаимодействием двух деятельностей – педагога и учащегося, в ходе которого осуществляется образование и одновременно решаются задачи воспитания и развития личности.

Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств айкидо для детей дошкольного и школьного возраста.

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 воспитателя (тренера – преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – объективных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитываются соответственно 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 учащимся 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.

Развитие мышления у ребенка (по Ж. Пиаже /1960/).

По операциональной концепции Ж. Пиаже/1960/ выделяется четыре стадии развития логического мышления ребенка:

-сенсомоторная;

-дооперационального интеллекта;

-конкретных операций;

-формальных операций.

Стадия сенсомоторного интеллекта (дети до 2 лет).

Характеризуется интеллектуальными актами, основанными на координации движений и восприятий, совершающимися без представлений, создающими функциональную подготовку логического мышления.

Стадия дооперационального интеллекта (дети в возрасте от 2 до 7 лет).

Данная стадия характеризуется сформированной речью, представлениями, интериоризацией (извне) действия в мысль – действие замещается знаком (словом, образом, символом). До 6 лет ребенок основывается на выводах по аналогии. В возрасте 6 лет хорошо мыслит образно, но не в состоянии применить приобретенную схему действия с предметом к отдаленным предметам и их множествам. В течении первых 7 лет жизни ребенок открывает принципы постоянства явлений, характеризующих предмет, количество предметов, особенности пространства и времени, которые придают его картине мира объективную структуру.

Стадия конкретных операций (дети в возрасте 8 – 11 лет).

Стадия характеризуется тем, что различные типы мыслительных операций приобретает характер обратимости. Ребенок может образовывать из конкретных предметов как отношения, так и классы. Однако, дети не могут построить логически правильную речь независимо от реального действия.

Стадия формальных операций (дети в возрасте 12 – 15 лет).

Данная стадия характеризуется завершением развития интеллекта: появляется возможность мыслить гипотетически – дедуктивно, теоретически, формируется логика высказываний. С равным успехом субъект может оперировать как с объектами так и с высказываниями. Формируется способность к комбинаторным операциям, варьированию пропорциями, формируется логическое мышление.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

Ожидаемые результаты

Занятия предполагают обеспечение всестороннего развития, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Повышение функциональных возможностей организма, овладение и совершенствование технико-тактических основ айкидо, совершенствование спортивно-технических показателей, волевая подготовка.

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- этикет, правила поведения, правила техники безопасности.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- смысл и название технических действий, алгоритм последовательности движений, а также тактический замысел используемых техник.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения и этикетом;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать содействие при проведении доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как спортивно-оздоровительная группа одинакового возраста в пределах 3 лет разницы, количеством не более 10 человек. Режим занятий 1 час в неделю.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение которых постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовке.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств и навыков, усвоения теоритического материала.

В соответствии с основным принципом, исключаям соперничество, в айкидо не проводятся чемпионаты и первенства, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом.

К занятиям в группах айкидо допускаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющих противопоказаний для занятий. Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

Занятия проходят в спортивном зале, оборудованном татами и соблюдением этикета и правил безопасности.

Формы проведения итогов по каждой теме:

Метод тестирования контрольных испытаний, демонстрация освоенных техник. Проведение сдачи экзаменов и аттестации учащихся с присвоением степени – кю, 1 раз в полгода.

Правила техники безопасности на тренировках Айкидо для младших школьников

1. Форма одежды

- кимоно

или

- спортивные штаны (трико) свободного покроя (не обтягивающие)
- футболка (локти должны быть закрыты)
- чешки, носки (по желанию)

Исключить:

- одежду из синтетических материалов;
- одежду ярких и агрессивных цветов (красного, желтого и т.д.)
- часы, кольца, цепочки, серёжки и другие потенциально опасные предметы

2. Поведение

В зале запрещено:

- разбрасывать вещи;
- шуметь;

- ругаться;
- проявлять агрессию;
- выполнять любые несанкционированные педагогом действия

3. Состояние здоровья

- занятия Айкидо должны быть согласованы с лечащим врачом ребёнка;
- в случае ухудшения состояния здоровья необходимо информировать педагога.

4. Санитарно-гигиенические нормы

- ногти должны быть коротко острижены;
- для девочек – волосы полностью убраны наверх;
- сразу после тренировки необходимо вымыть руки.

Запрещается:

- кушать менее чем за 1 час до тренировки;
- пить во время и сразу после тренировки;

5. Посторонние отвлекающие предметы и люди

Запрещается:

- присутствие посторонних людей на тренировке;
- наличие у занимающихся отвлекающих предметов (часов, сотовых телефонов, игрушек и т.д.);

6. В случае несоблюдения техники безопасности предусмотрены следующие меры воздействия:

- замечание ребёнку;
- уведомление родителей/классного руководителя;
- отстранение ребенка от выполнения конкретных упражнений;
- отстранение ребенка от занятия;
- отстранение ребенка от тренировок.

Тематическое планирование 1 год обучения

Работа в группах планируется на время общепринятого учебного года – с сентября по май.

В плане для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физического и функциональной подготовленности занимающегося.

Для групп 1 года обучения учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий носит подготовительный и адаптационный характер.

Учебный год, начиная со второго года обучения, делится на подготовительный, основной, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов зависит от календаря спортивных мероприятий.

В каждом периоде решаются конкретные задачи. Подготовительный период (сентябрь-декабрь) являются: укрепление здоровья, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого спектра технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Главной задачей основного периода(январь-май) является сохранение спортивной формы на все время проведения спортивных мероприятий и реализация ее в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Физическая подготовка в соревновательной периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предстоящему участию в аттестации и других спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений.

В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на участие в семинарах, и сдаче экзамена аттестации, мобилизация на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период (июнь - август) направлен на восстановление после больших физических и психических нагрузок, а также, на поддержание соответствующего уровня физических качеств.

Учебный год поделен на триместры, что дает возможность спланировать занятия по циклическому графику. Каждый триместр– этап, мезоцикл в годовом (макроцикле). Как и триместров мезоциклов три: подготовительно-ознакомительный, этап закрепления, этап наработки.

1. Подготовительно-ознакомительный мезоцикл (1 триместр). На основе ранее пройденного материала предлагается вспомнить все изученные техники и наметить план годовой изучения.
2. Этап закрепления – закрепление полученных знаний и приобретение навыков при выполнении технических элементов.
3. Этап наработки – доведение приобретенных навыков и умений до устойчивого и уверенного исполнения не реагируя на внешние раздражители и меняющийся рисунок проведения занятий.

Каждый мезоцикл содержит в себе микроциклы, состоящие из 2 уроков, объединенных общей темой или направленностью, и заканчивающийся контрольным занятием с разбором ошибок.

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год
---------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Теоретическая подготовка	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	12,5	12	10,5	9
Специальная физическая подготовка	7	7	8	9
Техническая подготовка	12,5	13	13,5	14
Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-
Контрольное тестирование и аттестация	1	1	1	1
Итого	35	35	35	35

Учебно – тематический план.

(1 год обучения)

Из расчета 1-2 р. в неделю

№	Содержание	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	12,5
3	Специальная физическая подготовка	7
4	Техническая подготовка	12,5
5	Участие спортивных мероприятий	-
6	Контрольное тестирование аттестация	1
	Годовая нагрузка	35

План-схема распределения учебных часов по месяцам (1 год обучения)

Из расчета 1-2 р. в неделю

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теоретическая подготовка	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	12,5	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	-	-	-

3	Специальная физическая подготовка	7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	-	-	-
4	Техническая подготовка	12,5	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	-	-	-
5	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Контрольное тестирование, аттестация	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5			
	Годовая нагрузка	35												

Программный материал. Теоретическая подготовка.

Тема	Количество часов
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности. Этикет. Японская терминология в айкидо.	0,5
Личная гигиена. Закаливание, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	0,5
Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.	0,5
Краткая характеристика техник айкидо	0,5
Итого	2

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на занятии, на улице в учебном классе. Кодекс поведения в додзэ – «рейсики», принятый в во всех школах и группах айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и ее ношение.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиеническое требование 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. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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.

Краткая характеристика техник айкидо.

Значение базовой техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приемов. Ошибки их освоения.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающегося, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы, и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и методы тренировки.

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.

Содержание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Ходьба и бег обычным шагом, скрестным, с высоким подниманием колен, с захлестыванием пяток назад, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом.

Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками, выкручивания и вкручивания, переносы ног.

Специальная физическая подготовка.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для различных групп мышц без отягощения (подтягивания, отжимания, приседания, сгибания корпуса.)

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки: прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки из приседа. Выполнение маэ-укеми.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны с прямыми ногами, полушпагат, шпагат, опускание в мост с помощью. Махи ногами.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разворотами. Подвижные игры.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты.

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка.

Основная направленность.

Направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые движения руками, ногами и работу корпуса. Учится выполнять движения без излишнего напряжения, что экономит энергию, что помогает более совершенному исполнению техники.

Основа работы корпуса- правильная стойка и умение координировать движения рук и ног.

Ошибками начального уровня является работа корпуса: излишняя наклоненность, голова приподнята или опущена, таз смещен вперед или назад. Эти ошибки устраняются развитием мышц бедер, спины, плечей и брюшного пресса.

Содержание.

Основы базовой техники (кихон доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизентай – фронтальная стойка, ноги на ширине плеч.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

Тачи вадза – стоя.

Сувари вадза – сидя на коленях.

Тенкан – разворот назад на передней ноге без смены стойки.

Тенкай – разворот назад стоя на месте.

Цуги аси – приставной шаг .

Аюми аси – обычный шаг.

Сикко – передвижения на коленях.

Кокью хо – сила дыхания, согласование дыхания и движения.

Маэ укеми – кувырок вперед через плечо.

Уширо укеми – кувырок назад через плечо.

Иккьё – контроль локтя.

Котэ гаеси – бросок скручиванием локтя наружу.

Сихо наге – бросок замком локтя наружу.

Кайтен наге – бросок рычагом плеча.

Иrimi наге – бросок прямым входом.

Айханми кататэ дори – одноименный захват запястья.

Кататэ дори – разноименный захват запястья.

Рётэ дори захват – запястий двумя руками.

Все технические действия проводятся в согласовании с ритмом дыхания.

План учебно-тренировочных занятий

Части занятия	Содержание	Время минуты	Методические указания
Вводная	Завязывание поясов, построение, переключка. Опрос состояния самочувствия.	5	Проверка гигиенического состояния.
Подготовительная	Рей сики. Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения. Кувырки. Укеми.	2 5 8	Прямая осанка, правильная постановка ног. С дыханием.
Основная	Виды перемещений, работа в парах, наработка технических действий.	8	Медленно, следить за координацией.
Заключительная	Ответы на вопросы, подведение итогов. Рей сики.	2	
итого		30	

Второй год обучения

Задачи:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Изучение базовых комплексов.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Учебно – тематический план. (2 год обучения)

Из расчета 1-2 р. в неделю

№	Содержание	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	11,5
3	Специальная физическая подготовка	7
4	Техническая подготовка	12,5
5	Участие спортивных мероприятий	-
6	Контрольное тестирование аттестация	1
	Годовая нагрузка	35

План-схема распределения учебных часов по месяцам

(2 год обучения)

Из расчета 1-2 р. в неделю

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	11,5	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	-	-	-
3	Специальная физическая подготовка	7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	-	-	-

4	Техническая подготовка	12,5	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	-	-	-
5	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Контрольное тестирование, аттестация	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5			
	Годовая нагрузка	35												

Программный материал. Теоретическая подготовка.

Тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Развитие айкидо в мире и России.	0,4
Спорт и здоровье.	0,4
Экипировка.	0,4
Аттестационные требования.	0,4
Основы методики проведения самостоятельных занятий.	0,4
Итого	2

Развитие айкидо в мире и России.

Всемирный центр айкидо, Международная Федерация Айкидо, Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по айкидо.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание медицинской помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и введение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо. Профилактика травматизма.

Экипировка.

Снаряжение и экипировка для айкидо. Уход, хранение, мелкий ремонт.

Аттестационные требования по айкидо.

Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время сдачи экзамена. Правила, требования, критерий оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Основные методики 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 самостраховки при проведении занятий.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающегося, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы, и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающегося и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

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, попеременные, синхронные и асинхронные движения плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, назад в сторону. 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, круговые движения ногами поднятыми до угла 45°, поднятие туловища с фиксированными ногами 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 на развитие мышц ног. Выпрыгивания из положения «на корточках», пятки вместе на носочках, колени максимально разведены в стороны в положение «кипадачи». Бег с высоким поднятием бедра. Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность.

На втором году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения таким образом, чтобы они соответствовали физическому развитию и овладению техническими навыками. Упражнения на развитие выносливости, силы, координации также улучшают чистоту и качество технических действий.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления мышц разных групп без отягощений.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Различного типа прыжки.

Выполнение «мая укеми», согласно правилам тестирования.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение амплитудных движений требует подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Махи ногами вперед, назад, в сторону.

Упражнение на развитие ловкости.

Кувырки вперед, назад, через препятствие.

Техническая подготовка.

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые движения руками, ногами и работу корпуса.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовке ученика. Здесь закладывается основа для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание.

Основы базовой техники (кихон доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизентай – фронтальная стойка, ноги на ширине плеч.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

Тачи вадза – стоя.

Сувари вадза – сидя на коенях.

Тенкан – разворот назад на передней ноге без смены стойки.

Тенкай – разворот назад стоя на месте.

Цуги аси – приставной шаг .

Аюми аси – обычный шаг.

Сикко – передвижения на коленях.

Кокью хо – сила дыхания, согласование дыхания и движения.

Маэ укеми – кувырок вперед через плечо.

Уширо укеми – кувырок назад через плечо.

Иккьё – контроль локтя.

Никкьё – контроль локтя и запястья.

Санккьё – третий контроль.

Котэ гаеси – бросок скручиванием локтя наружу.

Сихо наге – бросок замком локтя наружу.

Кайтен наге – бросок рычагом плеча.

Иrimi наге – бросок прямым входом.

Айханми кататэ дори – одноименный захват запястья.

Кататэ дори – разноименный захват запястья.

Рётэ дори захват – запястий двумя руками.

Все технические действия проводятся в согласовании с ритмом дыхания.

План учебно-тренировочных занятий

Третий год обучения.

Задачи:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Изучение основных принципов айкидо.

Части занятия	Содержание	Время минуты	Методические указания
Вводная	Построение, переключка. Опрос состояния самочувствия.	5	Проверка гигиенического состояния.
Подготовительная	Рей сики. Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения. Кувьрки. Укеми.	2 5 8	Прямая осанка, правильная постановка ног. С дыханием.
Основная	Виды перемешений, работа в парах, наработка технических действий.	8	Медленно, следить за координацией.
Заключительная	Ответы на вопросы, подведение итогов. Рей сики.	2	
ИТОГО		30	

Приобретение «соревновательного» опыта

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление спортивной одаренности.

Учебно – тематический план. (3 год обучения)

Из расчета 1-2 р. в неделю

№	Содержание	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	10,5
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	13,5

5	Участие спортивных мероприятий	-
6	Контрольное тестирование аттестация	1
	Годовая нагрузка	35

План-схема распределения учебных часов по месяцам

(3 год обучения)

Из расчета 1-2 р. в неделю

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теоретическая подготовка	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	10,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	-	-	-
3	Специальная физическая подготовка	8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	-	-	-
4	Техническая подготовка	13,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	-	-	-
5	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Контрольное тестирование, аттестация	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5			
	Годовая нагрузка	35													

Программный материал. Теоретическая подготовка. (3 год обучения)

Тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Перспективы подготовки юных спортсменов. Биография Морихея Уэсибы – основателя айкидо.	0,5
Педагогический и врачебный контроль. Физические возможности и функциональное состояние спортсмена.	0,5
Основы техники айкидо.	0,5
Основы методики тренировки.	0,5

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Изучение биографии великого мастера боевых искусств открывшего миру айкидо как полноценную систему.

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 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 различной направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями. Понятие «переутомление» организма.

Основы техники айкидо.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движений по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность нагрузок. Периодизация годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка.**Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающегося, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы, и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и методы тренировки.

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, попеременные, синхронные и асинхронные движения плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, назад в сторону. 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, круговые движения ногами поднятыми до угла 45°, поднятие туловища с фиксированными ногами 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 на развитие мышц ног. Выпрыгивания из положения «на корточках», пятки вместе на носочках, колени максимально разведены в стороны в положение «кипадаци». Бег с высоким поднятием бедра. Упражнения на растягивание и расслабление. Прыжки с приземлением на опорную ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога в опоре.

Легкоатлетические упражнения. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность.

На втором году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения таким образом, чтобы они соответствовали физическому развитию и овладению техническими навыками. Упражнения на развитие выносливости, силы, координации также улучшают чистоту и качество технических действий.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления мышц разных групп без отягощений.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Различного типа прыжки.

Выполнение «мая укеми», согласно правилам тестирования.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение амплитудных движений требует подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Махи ногами вперед, назад, в сторону.

Упражнение на развитие ловкости.

Кувырки вперед, назад, через препятствие.

Упражнения на удержание равновесия.

Техническая подготовка.

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые движения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием.

На данном этапе начинается изучение боевого применения техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. К концу периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон доса в различных положениях «тачи вадза» и «сувари вадза»: тенкан, тенкай, цуги аси, окури аси.

Укеми вадза (самостраховка) при выполнении приёмов айкидо. Все виды укеми.

Осаэ вадза. (техника контролей: иккье, никкье, санккье.)

Нагэ вадза. (броски: сихо, ирими, кайтен, коте гаеси, кокью, суми отоси)

Атакующие действия семен учи, айханми-, кататэ-, риоте-, дори

Все технические действия проводятся в согласовании с ритмом дыхания.

План учебно-тренировочных занятий

Четвертый год обучения.

Задачи:

Укрепление здоровья.

Части занятия	Содержание	Время минуты	Методические указания
Вводная	Построение, переключка. Опрос состояния самочувствия.	5	Проверка гигиенического состояния.
Подготовительная	Рей сики. Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения. Кувырки. Укеми.	2 5 8	Прямая осанка, правильная постановка ног. С дыханием.
Основная	Виды перемещений, работа в парах, наработка технических действий.	8	Медленно. Следить за координацией.
Заключительная	Ответы на вопросы, подведение итогов. Рей сики.	2	
Итого		30	

Повышение специальной подготовленности.

Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Накопление соревновательного опыта.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Программный материал. Теоретическая подготовка.

(4 год обучения)

Тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Основы совершенствования спортивного мастерства.	0,4
Основы методики тренировки.	0,4
Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.	0,4
Основы комплексного контроля в системе подготовки.	0,4
Педагогические средства восстановления.	0,4
Итого	2

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.

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.

Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.

Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности. Требования и критерии оценки технического действия, соблюдения этикета и ритуала, передвижения и форма.

Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсмена в обычных 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.

Педагогические средства восстановления.

Рациональное построение тренировочных занятий, оптимальное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающегося, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы, и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающегося и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

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, попеременные, синхронные и асинхронные движения плечевых, локтевых и лучезапястных суставов.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, назад в сторону. 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, круговые движения ногами поднятыми до угла 45°, поднятие туловища с фиксированными ногами 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 на развитие мышц ног. Выпрыгивания из положения «на корточках», пятки вместе на носочках, колени максимально разведены в стороны в положение «кипадочи». Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание и расслабление.

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

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность.

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержанием ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали как физическому развитию, так и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от целей занятия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления мышц разных групп без отягощений.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Различного типа прыжки.

Выполнение «мая укеми», согласно правилам тестирования.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение амплитудных движений требует подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Махи ногами вперед, назад, в сторону.

Упражнение на развитие ловкости.

Кувырки вперед, назад, через препятствие.

Упражнения на удержание равновесия.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения.

Техническая подготовка.

Основная направленность.

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с приобретением психологической стабильности.

Для развития быстроты движений полезно чередовать медленное выполнение с максимально быстрым, акцентированное с расслаблением. Следует также выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движения.

Отработка техники проводится на повышенных, близких к максимальным скоростях.

В занятиях преобладают преобладают специальные физические упражнения и техническая подготовка. Широко используется подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Совершенствование ранее изученных технических действий.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон доса в различных положениях «тачи вадза» и «сувари вадза»: тенкан, тенкай, цуги аси, окури аси.

Укеми вадза (самостраховка) при выполнении приёмов айкидо. Все виды укеми.

Осаэ вадза. (техника контролей: иккье, никкье, санккье, ёнккье, хиджикиме осаэ)

Нагэ вадза. (броски: сихо, ирими, кайтен, коте гаеси, кокью, суми отоси, тенчи)

Атакующие действия семен учи, йоко мен учи, айханми-, кататэ-, риоте-, усиро-дори

Все технические действия проводятся в согласовании с ритмом дыхания.

Совершенствование целостной структуры движений.

Части занятия	Содержание	Время минуты	Методические указания
Вводная	Построение, переключки. Опрос состояния самочувствия.	5	Проверка гигиенического состояния.
Подготовительная	Рей сики. Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения. Кувырки. Укеми.	2 5 8	Прямая осанка, правильная постановка ног. С дыханием.
Основная	Виды перемещений, работа в парах, наработка технических действий.	8	Медленно. Следить за координацией.
Заключительная	Ответы на вопросы, подведение итогов. Рей сики.	2	
Итого		30	

План учебно-тренировочных занятий.

Прогнозируемый результат.

Основными показателями усвоения программы являются – овладение теоритическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и результатами участия в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен. Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

1. Стабильностью технических действий в обычных условиях.
2. Устойчивостью результата в меняющихся условиях.
3. Сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке.
4. «автоматизм» выполнения движений.

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

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

Отслеживание результатов.

Основным документов учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и 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 форм.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность, эффективность («требования к базовой технике», «правила проведения квалификационных тестов» «аттестационные требования по айкидо»).

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

Контрольные нормативы освоения программы.

Первый год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Страховка: мая укеми, усиро укеми.

Техника перемещений: тенкан, тенкай.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка проводится согласно требований «правил проведения квалификационных тестов».

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с требованиями и критериями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка 1 год обучения

Технические действия	атака	позиция
Кихон доса (тай сабаки)		
Аюми аси		Тачи вадза (ТВ)
Цуги аси		ТВ
Тенкан		ТВ
Тенкай		ТВ
Сикко		Сувари вадза (СВ)
Укеми вадза		
Мая укеми		ТВ
Усиро укеми		ТВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми катате дори	ТВ
иккьё	Катате дори	ТВ
Нагэ вадзе		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори	ТВ
Кокью хо	Рёте дори	СВ

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений, в соответствии с требованиями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Второй год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: мая укеми, усиро укеми.

Техника перемещений: тенкан, тенкай.

Кувьрки вперед, назад, вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка проводится согласно требований «правил проведения квалификационных тестов».

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с требованиями и критериями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка 2 год обучения

Технические действия	атака	позиция
Кихон доса (тай сабаки)		
Аюми аси		Тачи вадза (ТВ)
Цуги аси		ТВ
Тенкан		ТВ
Тенкай		ТВ
Сикко		Сувари вадза (СВ)
Укеми вадза		
Мая укеми		ТВ
Усиро укеми		ТВ
Кувьрки		ТВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми катате дори	ТВ
иккьё	Катате дори	ТВ
Нагэ вадзе		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори, Кататэ дори	ТВ

Котэ гаеси	Айханми кататэ дори.	ТВ
Сихо нагэ	Айханми кататэ дори, Кататэ дори	ТВ
Кокью хо	Рёте дори	СВ

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений, в соответствии с требованиями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – полный объем технических действий без ошибок.

Хорошо – неполный объем с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем со значительными ошибками.

Третий год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Страховка: мая укеми, усиро укеми.

Техника перемещений: тенкан, тенкай.

Кувьрки вперед, назад, вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка проводится согласно требований «правил проведения квалификационных тестов».

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с требованиями и критериями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка 3 год обучения

Технические действия	атака	позиция
Кихон доса (тай сабаки)		
Аюми аси		Тачи вадза (ТВ)
Цуги аси		ТВ
Тенкан		ТВ
Тенкай		ТВ
Сикко		Сувари вадза (СВ)

Укеми вадза		
Мая укеми		ТВ
Усиро укеми		ТВ
Кувьрки		ТВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми катате дори	ТВ
иккьё	Катате дори	ТВ
Нагэ вадзе		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори, Кататэ дори	ТВ
Котэ гаеси	Айханми кататэ дори.	ТВ
Сихо нагэ	Айханми кататэ дори, Кататэ дори	ТВ
Кокью хо	Рёте дори	СВ

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений, в соответствии с требованиями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – полный объем технических действий без ошибок.

Хорошо – неполный объем с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем со значительными ошибками.

Четвертый год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Страховка: мая укеми, с количеством раз за 1 минуту, усиро укеми.

Техника перемещений: тенкан, тенкай.

Кувьрки вперед, назад, вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка проводится согласно требований «правил проведения квалификационных тестов».

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с требованиями и критериями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка 4 год обучения

Технические действия	атака	позиция
Кихон доса (тай сабаки)		
Аюми аси		Тачи вадза (ТВ)
Цуги аси		ТВ
Тенкан		ТВ
Тенкай		ТВ
Сикко		Сувари вадза (СВ)
Укеми вадза		
Мая укеми		ТВ
Усиро укеми		ТВ
Кувьрки		ТВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми катате дори Катате дори, сёмен учи	ТВ
никкьё	Айханми катате дори Катате дори, сёмен учи	ТВ
Нагэ вадзе		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори, Кататэ дори, сёмен учи.	ТВ
Котэ гаеси	Айханми кататэ дори.	ТВ
Сихо нагэ	Айханми кататэ дори, Кататэ дори	ТВ
Кокью хо	Рёте дори	СВ

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений, в соответствии с требованиями «правила проведения квалификационных тестов».

Отлично – полный объем технических действий без ошибок.

Хорошо – неполный объем с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем со значительными ошибками.

Условия реализации программы.

Требования к помещению и стационарному оборудованию.

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь.

Спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием – татами.

Раздельные раздевалки и душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса.

Современный учебно-тренировочный процесс без использования технических средств.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связан с коррекцией, а это возможно при использовании приборов срочной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки дает применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании и позволяет анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Зачетная ведомость

Освоения обучающимися образовательной программы

Год обучения _____

Номер группы _____ **Дата** _____

№	Фамилия Имя	Спец. физ. подготовка Время/оценка	Техническая Подготовка (кихон доса)	Применение техники (осаэ-, нагэ, вадза)	Общая оценка

Классификация технических действий в айкидо.

Кихон доса или **унсоку вадза** (техника перемещений): **тенкан, тенкай, тенсин.**

Тайсабаки (техника передвижений): **аюми-, цуги-, окури-, хираки- аси, сикко.**

Укеми вадза (самостраховка): **зэнпо кайтен укеми(мая укеми), кохо кайтен укеми(усиро укеми), усиро хантен укеми, катамэ вадза укеми, ёко укеми.**

Включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении различных приемов айкидо.

Осаэ вадза(техники контроля): **иккьё, никкьё, санккьё, ёнккьё, гоккьё, хиджикимэ.**

Содержит в себе приёмы айкидо в заключительной фазе которых применяются удержания при помощи воздействия на суставы.

Нагэ вадза(бросковые техники): **сихо-, ирими-, кокью-, кайтен-, удекимэ-, тенчи-, коси- нагэ, котегаеси, кокьюхо, сумиотоси, айкиотоси.**

Атакующие действия: сёмен учи – нисходящий вертикальный рубящий удар рукой, **ёкомен учи** – диагональный нисходящий удар рукой, **цуки** , **различные виды захватов**, а так же отвлекающие виды ударов – атеми.

Аттестационная программа.

10 кю (минимальный возраст 6 лет).

Техника	Атака	Положение
Кихон доса		
Тенкан, Тенкай Сикко		ТВ ТВ СВ
Укеми вадза		
Усиро укеми		СВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми кататэ дори	ТВ
Нагэ вадза		

кокьхо	рётедори	СВ
--------	----------	----

9 кю (дети с 7 лет).

Техника	Атака	Положение
Кихон доса		
Тенкан, Тенкай Сикко		ТВ ТВ СВ
Укеми вадза		
Маэ укеми Усиро укеми		СВ СВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми кататэ дори	ТВ
Нагэ вадза		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори	ТВ
кокьхо	рётедори	СВ

8 кю (с 8 лет).

Техника	Атака	Положение
Кихон доса		
Аюми аси Цуги аси Тенкан, Тенкай Сикко		ТВ ТВ СВ

Укеми вадза		
Маэ укеми Усиро укеми		СВ СВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми кататэ дори	ТВ
Нагэ вадза		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори	ТВ
кокьхо	рётедори	СВ

7 кю (с 9 лет).

Техника	Атака	Положение
Кихон доса		
Аюми аси Цуги аси Тенкан, Тенкай Сикко		ТВ ТВ СВ
Укеми вадза		
Маэ укеми Усиро укеми		СВ СВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми кататэ дори, Кататэ дори.	ТВ
Нагэ вадза		
Иrimi нагэ	Айханми кататэ дори	ТВ

кокьхо	рётедори	СВ
--------	----------	----

6 кю (с 10 лет).

Техника	Атака	Положение
Кихон доса		
Аюми аси		ТВ
Цуги аси		ТВ
Тенкан,		ТВ
Тенкай		ТВ
Сикко		СВ
Укеми вадза		
Маэ укеми,		ТВ
Усиро хантен укеми,		ТВ
Усиро кайтен укеми		ТВ
Осаэ вадза		
иккьё	Айханми кататэ дори, Кататэ дори.	ТВ
Нагэ вадза		
Ирими нагэ, Коте гаэши, Сихо нагэ.	Айханми кататэ дори, Кататэ дори.	ТВ ТВ ТВ
кокьхо	рётедори	СВ

Требования к выполнению технических действий и критерий их оценки.

Основным требованием является знание терминологии(названий технических действий и движений, а также команд на японском языке).

Критерии с 10 по 5 кю, в камаэ (стойка, положение тела) осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия. Особое внимание уделяется – прямой спине, расслабленные плечи, естественному положению головы и шеи, а также ногам и рукам немного согнутыми в коленях и локтях. В кихон наилучшему вектору направления движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект. Дзан син - корректное отношение к партнеру.

Условия допуска к аттестации для детей.

Для 10 кю – стаж айкидо не менее 6 месяцев, возраст 6 лет.

Для 9 кю – стаж айкидо не ранее 9 месяцев после получения 10 кю, возраст 7 лет.

Для 8 кю – стаж айкидо не ранее 9 месяцев после получения 9 кю, возраст 8 лет.

Для 7 кю – стаж айкидо не ранее 9 месяцев после получения 8 кю, возраст 9 лет.

Для 6 кю – стаж айкидо не ранее 9 месяцев после получения 7 кю, возраст 10 лет.

Список литературы.

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Айкидо . Нобуёси Тамура
3. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
4. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
6. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
7. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
8. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
9. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
10. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
11. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
12. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.

13. Физкультура 5 класс.: Поурочные планы. Авт.-сост. Т.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин.- Волгоград.: Учитель,2003.-184с.
14. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.- 192с.
15. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
16. 28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
17. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
18. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».
19. Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13).
20. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
21. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
22. Приложение к приказу Минобразования РСФСР от 18.07.91 г. № 251/125 «О мерах по улучшению работы специализированных учебно-воспитательных учреждений для детей и подростков, имеющих недостатки в физическом развитии».
23. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста).Йошкар-Ола, 2005.
24. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.; Советский спорт,2003.-112с.
25. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др.- М.; Советский спорт,2003.- 96с.
26. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополненная и исправленная / Свищев И.Д. и др.- М.: СпортУниверПресс.-2003.- 110с.
27. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с

