

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
Протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 10.01.2023 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»

Для детей в возрасте от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
педагогический коллектив
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	4
Задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
Контингент.....	6
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	10
5. Оценочные материалы.....	15
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	22
7. Методическое обеспечение	23
Информационное обеспечение.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Айкидо» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022), в соответствии приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», и с учётом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» является по направленности – физкультурно-спортивной, по содержанию и организации учебного процесса – комплексной.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что общая структура процесса обучения представляет собой неразрывное единство и взаимосвязь физического развития и воспитания духовно-нравственных качеств посредством занятий Айкидо.

Айкидо – это синтез боевых искусств и философии, способ укрепления тела и духа, соединение в единое целое физической энергии, путь обретения гармонии.

Айкидо в корне отличается от других боевых искусств тем, что оно не несёт в себе агрессии ни в психологическом плане, ни в физическом.

Айкидо не просто искусство самообороны – его приемы и движения состоят из элементов философии, психологии и динамики.

Айкидо, построенное на «философии гармонии и ненасильственности», позитивно влияет на психологическое состояние обучающихся. Айкидо это путь творческого развития личности, открывает возможности для нового самовыражения и восприятия окружающего мира.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Айкидо – средство к познанию безграничности возможностей человеческого тела через простые формы двигательной активности. Это один из практических видов восточных единоборств, который направлен:

- на оздоровление организма;
- на развитие и укрепление всех систем организма человека (опорно-двигательной, мышечной, дыхательной);
- на развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, скорости, силы, ориентации в пространстве и т. д.);
- на тренировки сознания, самоконтроля, управляемого расслабления и развития духа.

На физическом уровне айкидо работает как одна из совершенных дыхательно-оздоровительных систем, развивает выносливость, физическую силу и силу духа. Занятия айкидо позволяют достичь высоких результатов, независимо от пола и возраста.

Айкидо призвано способствовать самосовершенствованию, самопознанию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и духовно-нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование культуры здорового образа жизни, физическое и духовное развитие личности посредством систематических занятий айкидо.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ айкидо;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и приёмам айкидо
- обучение правилам поведения на занятиях
- обучения правилам этикета айкидо
- расширение кругозора через знакомство с восточной культурой и философией айкидо.

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие физических общих и специальных качеств;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие понимания техники и духа спортивного искусства, собственного мышления и видения основ и принципов единоборства.

воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям айкидо, формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплины, самодисциплины, уважения и других духовно-нравственных и этических норм;
- формирование социальной активности.

Отличительная особенность

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям айкидо в спортивно-оздоровительных группах.

Срок и объём реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам реализации программы занимающиеся, должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

Теоретические:

1. Знание традиционной терминологии в айкидо, основ философии Айкидо, культуры восточных единоборств. Названия применяемых технических приёмов.
2. Знание правил поведения на занятиях, на спортивных мероприятиях и показательных выступлениях. Знание правил страховки и самостраховки на занятиях, знание правил оказания первой медицинской помощи.
3. Знание техники безопасности поведения на занятиях, при выполнении упражнений и при обращении с инвентарём.

Практические:

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями.
2. Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений. Умение выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике и слитно. Уверенное выполнение технических действий с максимальной скоростью, мощностью и эффективностью.
3. Умение комбинировать технику, переходить от одной к другой в зависимости от действий противника.

Личностные:

1. Успешное завершение программы и прохождение промежуточной аттестации.
2. Формирование уважительных основ к тренеру, учителю, взрослому, друг к другу на татами, а впоследствии и в жизни.
3. Устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни. Упорство в достижении поставленной цели.

4. Понятие гармонии, духовного равновесия. Чувство самоуважения и самодостаточности и значимости своего уровня подготовленности для дальнейшего обучения Айкидо.

Контингент обучающихся

Программа рассчитана на контингент в возрасте 6-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом.

Наполняемость в группе от 6 до 25 человек. Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся.

При наличии вакантных мест зачисление возможно в течение года.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» содержит учебный план сроком освоения 1 год (46 недель), который является её неотъемлемой частью.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос, тесты
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

Сфера распространения образовательной деятельности	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
Вид спорта	Айкидо

Реализуемая программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо»
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год)
Начало учебного года	1 сентября текущего года
Окончание учебного года	20 июля текущего года
Продолжительность учебной недели	6 дней
Режим занятий	По утверждённому расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8-00
Окончание занятий	20-00 Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Промежуточная аттестация учащихся	1 раз в год (апрель) В форме контрольных нормативов и тестов
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении – за рамками учебных занятий
Сроки и продолжительность каникул, занятия в периоды совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Осенние – 31.10-08.11 Зимние – 29.12-08.01 Весенние – 27.03-02.04 Проводятся учебно-тренировочные занятия по расписанию, спортивно-массовые мероприятия по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, организуются учебно-тренировочные сборы, культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (46 недель)

раздел/месяц	сен тябрь	ок тябрь	но ябрь	де кабрь	ян варь	фев раль	март	ап рель	май	июнь	июль	20.07- 31.08	Итого
1. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	каникулы	22
Здоровьесберегающих факторы в Айкидо	1									1			2
Исторический обзор развития Айкидо	1	1											2
Физическая подготовка (общая и специальная)			1		1								2
Техническая подготовка		1	1	2	1	1	1		1	1			9
Философские аспекты айкидо	1	1				1	1				1		5

Аттестационные требования по айкидо								1					1
Промежуточная аттестация								1					1
2. Практическая подготовка	23	23	24	24	24	24	24	24	25	24	15		254
<i>2.1. Общая физическая подготовка</i>	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	2		60
общеразвивающие упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, выносливости, прыгучести. Упражнения с предметами, упражнение на равновесие. Упражнения на развитие мышц рук, ног, брюшного пресса.	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	1		49
подвижные игры, эстафеты	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
<i>2.2. Специальная физическая подготовка</i>	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4		62
упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости, скоростно-силовые упражнения.	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2		26
акробатические упражнения: кувьрки, колесо, прыжки; перемещения, упражнения на координацию	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1		24
игры с элементами единоборств, эстафеты, упражнения на согласованность движений и сохранение равновесия.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		12
<i>2.3. Техническая подготовка</i>	12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	9		131
базовые техники (кихон)	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2		30
перемещение и стойки, перемещение и стойки на коленях (сикко), входы (тэнкан, ирими-тэнкан)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		32
Выполнение страховок – маэ-укэми, усиро-укэми, страховка при падении, техника	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2		26

контроля (осаэ-вадза), бросковые техники (нагэ-вадза)													
Элементы атакующей техники. Элементы тактики, комбинации технических действий	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2		31
Техника дыхания	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		12
2.4. Промежуточная аттестация								1					1
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Здоровьесберегающие факторы в Айкидо	2
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	1
1.2.	Правила личной гигиены. Значение и способы закаливания. Режим дня. Предупреждение травм. Снаряжение и экипировка для занятий айкидо, гигиена, уход, хранение и мелкий ремонт.	1
2.	Исторический обзор развития Айкидо	2
2.1.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо. Истоки развития айкидо. Этика и традиции Айкидо. Спортивные и традиционные направления, стили айкидо. История развития айкидо в СССР и России.	2
3.	Физическая подготовка (общая и специальная)	2
3.1.	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.	1
3.2.	Понятие об основных средствах и методах физической подготовки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Значение активного отдыха. Значение дыхания. Техника дыхательных упражнений.	1
4.	Техническая подготовка	9

4.1.	Основы техники айкидо, краткая характеристика. Терминология. Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Понятие рациональной и эффективной технике.	1
4.2.	Базовая техника, основы базовых техник (кихон)	2
4.3.	Перемещение и стойки, перемещение и стойки на коленях (сикко), входы (тэнкан, ирими-тэнкан)	2
4.4.	Основы страховки. Правила страховки и самостраховки. Выполнение страховок – маэ-укэми, усиро-укэми, страховка при падении, техника контроля (осаэ-вадза), бросковые техники (нагэ-вадза)	2
4.5.	Элементы атакующей техники. Комбинации технических действий. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.	1
4.6.	Роль тактики в айкидо. Элементы тактики, комбинации технических действий. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении. Стратегия. Тактическое мышление, прогноз ситуаций.	1
5.	Философские аспекты айкидо	5
5.1.	Понимание физического мира и места в нем человека. Понятие гармонии, духовного равновесия.	5
6.	Аттестационные требования по айкидо	1
6.1.	Задачи аттестации и её значение. Правила поведения во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.	1
7.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	22

4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»

Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

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

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической

подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Основная направленность

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 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 бедра, 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.

Специальная физическая подготовка

Применение средств специальной физической подготовки направлено на развитие специальных физических качеств необходимых для успешного освоения различных техник и приёмов айкидо.

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

Содержание

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.

Упражнения для развития гибкости являются наиболее важными, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

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.

Техническая подготовка

Основная направленность

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

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Занимающийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономит энергию, способствует быстрой скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За тренировочный период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Закладывается основа технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание

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.

Отработка 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.

Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	60
1.1.	общеразвивающие упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, выносливости, прыгучести. Упражнения с предметами, упражнение на равновесие. Упражнения на развитие мышц рук, ног, брюшного пресса.	49
2.	подвижные игры, эстафеты	11
2.	Специальная физическая подготовка	62
	упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости, скоростно-силовые упражнения.	26
	акробатические упражнения: кувырки, колесо, прыжки; перемещения, упражнения на координацию	24
	игры с элементами единоборств, эстафеты, упражнения на согласованность движений и сохранение равновесия.	12
3.	Техническая подготовка:	131
	базовые техники (кихон)	30
	перемещение и стойки, перемещение и стойки на коленях (сикко), входы (тэнкан, ирими-тэнкан)	32
	Выполнение страховок – маэ-укэми, усиро-укэми, страховка при падении, техника контроля (осаэ-вадза), бросковые техники (нагэ-вадза)	26
	Элементы атакующей техники. Элементы тактики, комбинации технических действий	31
	Техника дыхания	12
4.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	254

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы являются промежуточная аттестация и текущий контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Айкидо» и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- выявление уровня подготовки занимающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации:

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/тесты

2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки учащихся (9 лет и старше) проводится в форме тестирования, для обучающихся от 8 лет и младше – в форме беседы или опроса тренером-преподавателем, необходимо ответить правильно на 1 вопрос теории. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технико-тактической подготовки.

В качестве контрольного норматива по физической (общей и специальной) подготовке занимающиеся сдают контрольные упражнения по физической и специальной физической подготовке (челночный бег, прыжок в длину, отжимания). Для оценки уровня физической подготовленности применяются количественные показатели.

В качестве контрольных нормативов по *технической подготовке* используются базовые техники Айкидо. Основное требование при выполнении технических приёмов – правильное и точное выполнение изученных элементов и приёмов техники айкидо.

При демонстрации оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм.

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

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится оценка – «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся, по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

Контрольные тесты теоретической подготовки

Методика проведения контроля по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования.

Обучающиеся младшего возраста (8 лет и младше) проходят тестирование в устной форме (опрос), отвечая на вопросы. Необходимо ответить на 1 вопрос теории. Учитываются развёрнутые ответы.

Обучающиеся (от 9 лет и старше) раздаются бланки с вопросами. Нужно отметить наиболее правильный вариант ответа.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Оценка «сдано» ставится при правильных ответах на 12 и более вопросов.

Тестовые вопросы по теоретической подготовке (1 вариант)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	В какой стране было придумано Айкидо	а) Россия б) Япония в) Китай
2.	Как называется столица Японии	а) Сидней б) Москва в) Токио
3.	Самая известная гора в Японии, считается символом страны	а) Фудзияма б) Килиманджаро в) Эльбрус
4.	Как европейцы называют Японию	а) Восточная страна б) Солнечная страна в) Страна восходящего солнца
5.	Как имя человека, который придумал Айкидо	а) Миямото Мусаси б) Стивен Сигал в) Морихей Уэсиба
6.	Как называется зал, в котором ты занимаешься	а) додзе б) тренажерный зал в) корт
7.	Как называется покрытие на полу в зале	а) ковер б) татами в) трава
8.	Как правильно называется форма для занятий Айкидо	а) кимоно б) кейко-ги в) борцовка
9.	Что означает термин «Рэй» в айкидо	а) поклон, приветствие б) страховка в) передвижение

10.	Название страховок в айкидо	а) прыжок б) укэми в) сикко
11.	Кто такой «НАГЭ»	а) нападающий б) человек, который выполняет прием в) инструктор
12.	Как называется положение, сидя на коленях	а) сэйдза б) тативадза в) ханми-хантати
13.	Как называется передвижение на коленях	а) сикко б) маэ-укеми в) тэн-кан
14.	Что означает команда «ТАТТЭ»	а) сидеть б) стоп в) встать
15.	Как называется техника исполнения приемов стоя	а) тативадза б) суваривадза в) усиро-укэмивадза

Тестовые вопросы по теоретической подготовке (2 вариант)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	Название главного додзе Айкидо	а) хомбу-додзе б) офис в) главный зал
2.	Когда в России появились первые школы Айкидо	а) в 80-х годах б) в 2000 году в) в 1920 году
3.	Кто такой Морихей Уэсиба	а) президент федерации б) директор школы в) основатель Айкидо
4.	Как называется стиль Айкидо, которым ты занимаешься	а) ивама-рю б) томики в) айкикай
5.	Что означает иероглиф «ДО» в названии Айкидо	а) путь б) тренировка г) гармония
6.	Как называется степень в Айкидо, присуждаемая мастеру	а) ДАН б) КЮ
7.	Название черных штанов у мастеров	а) брюки в) хакама г) кимоно
8.	Как называется палка для тренировок	а) дзё б) посох

		в) бо
9.	Техника выполнения приемов сидя	а) суваривадза б) тативадза в) дзювадза
10.	Как называется захват за плечо	а) кататэ- тори б) ката- тори в) коса -тори
11.	Что такое техника осазвадза	а) техника бросков б) свободная техника в) техника контроля
12.	Кто такой «УКЭ»	а) нападающий б) человек, который выполняет прием в) инструктор
13.	Захват за две руки	а) кататэ- тори б) ката- тори в) рёто-тори
14.	Что означает команда «ЯМЭ»	а) стоп б) начали в) встать
15.	Что такое «МАЭ-УКЭМИ»	а) кувырок вперед б) прыжок в) кувырок назад

Тестовые вопросы по теоретической подготовке (3 вариант)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	В каком городе находится штаб-квартира Айкидо (хомбу-додзе)	а) Киото б) Токио в) Ивама
2.	Как называют в Айкидо учителя	а) сенсей б) тренер в) инструктор
3.	День рождения О Сенсея	а) 10 августа б) 25 мая в) 14 декабря
4.	Что такое «КИХОН ВАДЗА»	а) базовые техники б) свободные техники
5.	Название техники, при которой нагэ сидит, а укэ стоит	а) сэйдза б) тативадза в) ханми-хантати
6.	Захват за запястье	а) кататэ- тори

		б) ката-тори
7.	Как называется деревянный меч для тренировок	а) танто б) боккен в) дзе
8.	Что такое «усирорето-тори»	а) захват за плечо б) захват за две руки сзади в) захват за запястье
9.	Что такое «УСИРО-УКЭМИ»	а) кувырок вперед б) прыжок в) кувырок назад
10.	Техника выполнения приемов стоя	а) суваривадза б) тати вадза в) дзювадза
11.	Сколько техник контроля в Айкидо	а) 5 б) 15 в) 3
12.	Что такое техники дзювадза	а) техника бросков б) свободная техника в) техника контроля
13.	Как называется боевой меч самурая	а) катана б) субурито в) боккэн
14.	Что такое техники нагэ-вадза	а) техника бросков б) свободная техника в) техника контроля
15.	Как называется первая техника контроля	а) никкё б) гоккё в) иккё

Вопросы по теоретической подготовке для детей 6-8 лет

1. Назовите известные тебе виды японских боевых искусств (сумо, кендо, дзюдо).
2. Кто был основателем Айкидо (Морихей Уэсиба).
3. Как называется зал с татами для занятий восточными боевыми единоборствами (додзе).
4. Как называется форма одежды, в которой занимаются Айкидо (кейко-ги).
5. Чем отличается в Айкидо форма ученика от формы мастера (черный пояс и хакама).
6. Какие виды оружия самураев (катана, вакидза-си, танто, дзё).

7. Назовите виды тренировочного оружия, применяемые в Айкидо (бокен, дзё, танто).
8. Что такое «УКЭМИ» (страховка).
9. Какие виды страховок ты знаешь (маэ-укеми, уширо-укеми, хантен-укеми).
10. Как называется передвижение на коленях (шикко).
11. В какой стране зародилось Айкидо (Япония).
12. Какие ступени мастерства в Айкидо (кю, дан).
13. Какие японские боевые искусства стали видами спорта (дзю-до, кен-до, сумо, фехтование, стрельба из лука, карате-до).
14. Как называется стиль Айкидо, которым ты занимаешься (айкикай).
15. Какие ещё стили айкидо существуют (ки-айкидо, ивама-рю, томи-ки, реальное айкидо).

Комплексы контрольных нормативов практической подготовки

Контрольные нормативы по физической подготовке (общей и специальной)

№	Наименование упражнений	Оценки	Контрольные нормативы для мальчиков							Контрольные нормативы для девочек						
			6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	сдано	-	105	115	140	160	180	200	-	100	110	130	155	175	190
		не сдано	-	Меньше 105	Меньше 115	Меньше 140	Меньше 160	Меньше 180	Меньше 200	-	Меньше 100	Меньше 110	Меньше 130	Меньше 155	Меньше 175	Меньше 190
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, кол-во раз	сдано	-	8	10	15	18	20	25	-	8	9	10	12	15	18
		не сдано	-	Меньше 8	Меньше 10	Меньше 12	Меньше 18	Меньше 20	Меньше 25	-	Меньше 8	Меньше 9	Меньше 10	Меньше 12	Меньше 15	Меньше 18
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	сдано	-	-	15,0	13,0	-	-	-	-	-	16,0	13,5	-	-	-
		не сдано	-	-	Больше 16,0	Больше 13,0	-	-	-	-	-	Больше 16,0	Больше 13,5	-	-	-
4.	Челночный бег 4x10 м, сек.	сдано	-	-	-	-	21	15	-	-	-	-	-	23	16,0	-
		не сдано	-	-	-	-	Больше 21,0	Больше 15,0	-	-	-	-	-	Больше 23,0	Больше 16,0	-
5.	Челночный бег 5x10 м, сек.	сдано	-	-	-	-	-	-	13,5	-	-	-	-	-	-	15
		не сдано	-	-	-	-	-	-	Больше 13,5	-	-	-	-	-	-	Больше 15,0

Методика выполнения контрольных упражнений

Челночный бег 3 x 10 м, 4x10, 5x10 с касанием набивных мячей

Набивные мячи располагаются на расстоянии 10 м от друг от друга. Из положения высокого старта испытуемый по команде выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад за линию финиша без касания мяча. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места - принимается в спортивном зале, прыжки выполняются с линии прыжка, даётся 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Отжимание на ладонях в упоре от пола (скамейки): исходное положение – упор лёжа на полу (скамейке), руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу воспитанник начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью пола (скамейки). Считается количество отжиманий.

Оценка физической (общей и специальной) подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 50% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 50% .

Контрольные нормативы по технической подготовке

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

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

ТВ – тачи-вадза (положение стоя)

СВ – сувари-вадза (положение сидя)

Технические действия	Атака	Позиция	
Кихон – доса (Тай-сабаки)			
Тэнкан			ТВ
Ирими-тэнкан			ТВ
Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми			ТВ
Усиро-хантэн-укэми			ТВ
Усиро-кайтэн-укэми			ТВ
Осаэ – вадза			
	Гяку-дори		
Иккё	Ай-ханми-кататэ-дори	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
	Гяку-дори		
Ирими-нагэ	Ай-ханми-кататэ-дори		ТВ
Котэгаэси	Ай-ханми-кататэ-дори		ТВ
Сихонагэ	Ай-ханми-кататэ-дори		ТВ
Дзю-вадза	Ай-ханми-кататэ-дори		ТВ
Кокю-хо	Рётэ-дори	СВ	

Оценка технической подготовки

Оценивается: соответствие стилю, координация, амплитуда, четкость, темп и ритм при выполнении движений в соответствии со следующими критериями:

Камаэ:

Позиция (Осанка), способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия.

Кихон/Тайсабаки (направление):

Наилучший вектор движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.

Дзансин: корректное отношение к партнёру.

«3» - высокий уровень выполнения (выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок)

«2» - средний уровень выполнения (неполный объем технических действий с незначительными ошибками)

«1» - низкий уровень выполнения (неполный объем технических действий с ошибками)

Результаты:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений с оценкой «3» и (или) «2» 50% и более

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений с оценкой «3» и «2» менее 50% или количество выполненных контрольных упражнений с оценкой «1» более 50%.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой, сформированной с учётом возраста
- участие в спортивных мероприятиях, тренировочных семинарах
- текущий контроль и промежуточная аттестация

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Наполняемость групп: 6-25 чел.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Режим занятий

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

**Условия комплектования групп,
объём недельной учебно-тренировочной нагрузки**

группы	период обучения	возраст	минимальное/ максимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжитель- ность занятий
СОГ	1	6-18 лет	8-25	до 6	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

6.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, имеющий соответствующее покрытие (татами), оборудование и необходимый инвентарь: татами – 197 шт.

тренажер «лестница»

«ракетка двойная» - 10 шт.

секундомер

скакалки

гимнастические скамейки

Спортивный зал и оборудование, вспомогательные помещения отвечают требованиям СанПиНа и правилам проведения соревнований.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основное назначение методического обеспечения программы – содействовать достижению качества учебно-тренировочной деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения качественного результата.

Организация учебно-тренировочного процесса строится на общепедагогических принципах: воспитывающего обучения, доступности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей, а так же на дидактических принципах сознательности и активности, принципе систематичности и последовательности, наглядности обучения.

Все принципы, положенные в основу учебно-тренировочного процесса, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех достижения цели.

Общая направленность учебно-тренировочного процесса:

- постепенный переход от общей физической подготовки и освоения базовых техник айкидо к их совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Средства и методы обучения

Методы обучения:

- *Общепедагогические:*

словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ и обсуждение);

наглядный (показ, демонстрация);

объяснительно-иллюстративный (видеоматериалы, наглядные пособия)

- *Практические:*

метод упражнения

игровой и соревновательный методы.

Основным *средством* обучения являются физические упражнения, которые делятся на три группы:

- общеподготовительные;
- специально подготовительные;
- избранные соревновательные.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые, индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия
- самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки;
- теоретические занятия, беседы;
- спортивные мероприятия, фестивали, мастер-классы, семинары и показательные выступления;
- контрольные нормативы и тесты, открытые занятия.

В основу образовательного (учебно-тренировочного) процесса заложена система учебно-тренировочных занятий.

Типы занятий

Учебно-тренировочное занятие

Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для айкидо. Такой тип занятий составляет не менее 60%.

Комплексное занятие

Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, духовно-нравственного развития.

Игровое занятие

Построено на основе разнообразных подвижных игр, эстафет, конкурсов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, двигательной самостоятельности.

Контрольное занятие

Проводится в конце учебно-тренировочного года и направлено на количественную и качественную оценку знаний, двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Структура занятия

Структурной единицей организации учебно-тренировочного процесса является занятие.

Структура занятий включает следующие части: подготовительная или вводная, основная и заключительная. Задачи конкретного занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Подготовительная (вводная) часть.

Задача подготовительной части занятия – организовать обучающихся, изложить задачи и содержание занятия и умеренно подготовить организм занимающихся к основной части занятия.

Основными средствами подготовительной части являются строевые упражнения, бег, челночный бег, упражнения в движении.

Разминка предназначена для подготовки обучающихся к активной физической деятельности. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет занимающимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник и стратегий. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Основная часть занятия должна состоять из пяти важнейших элементов:

- изучение техники и тактики;

- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, обусловленных постановкой свободных технических приёмов, работы ног, маневров, ритма, действий в различных ситуациях боя и т.д. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда наиболее сконцентрировано внимание обучающиеся, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Сначала технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма обучающихся в то состояние, в котором они находились до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют расслаблению, снятия напряжения и восстановлению организма.

Составляя тренировочные планы, планы-конспекты, тренер-преподаватель должен учитывать возможности различных возрастных групп. Если тренер-преподаватель занимается с каждой возрастной группой в соответствии с возможностями и стремлениями своих учеников, он побуждает их продолжать изучение айкидо на протяжении всей жизни и ставить перед собой новые цели.

Главным и очевидным результатом занятий айкидо является духовное и физическое здоровье. С самого первого дня тренировок ученики учатся правильно выполнять физические упражнения, тонизировать организм, естественно двигаться, развивать координацию и еще многому другому. Опытный тренер-преподаватель, стремясь еще более укрепить здоровье своих учеников, знакомит их с законами правильного питания, составляет индивидуальные планы выполнения упражнений и программы силовых тренировок. По мере укрепления

физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Объективные знания о росте собственных физических возможностей помогают ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя активными и здоровыми людьми. Именно это и определяется как духовное здоровье.

Понимание физического мира и места в нем человека. В основе айкидо лежат естественные движения человеческого тела. Айкидо базируются на глубоком изучении организма человека и управляющих им законов природы. Ученику можно показать его место в окружающем мире на примере объяснения природных явлений и их соотношения с тренировочным процессом. Например, рассказать о мощи воды и ее способности заполнять любые формы или о силе и гибкости бамбука.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо. Терминология.	Теоретическое занятие	Словесный метод: лекция, рассказ	Подборка книг, статей, видеоматериал	Книги, методические материалы, журналы, видеоборудование, электронные носители	Опрос, тестирование
2.	Этика и традиции, философия Айкидо	Теоретическое занятие	Словесный метод: лекция, рассказ	Подборка книг, статей, видеоматериал	Книги, методические пособия, журналы, видеоборудование, электронные носители	Опрос, тестирование
3.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена.	Теоретическое занятие	Словесный метод: инструктаж Метод наглядного обучения: рассказ, показ.	Специальная литература, наглядные пособия.	Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, стенд.	Опрос
4.	Основы, базовые элементы техники айкидо. Технические действия. Элементы атакующей техники, техники защиты.	Теоретическое, практическое, контрольное занятие	Словесный метод: лекция, рассказ Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод: упражнения	Специальная литература, методические разработки, личный опыт	Татами, спортивной инвентарь	Промежуточная аттестация, контрольный норматив
5.	Физическая подготовка (общая и специальная)	Практическое занятие	Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод: упражнения	Специальная литература, методические разработки, личный опыт	Скамейки, татами, маты, гимнастическая стенка, набивные мячи	Промежуточная аттестация, контрольный норматив
6.	Участие в	Практическое	Словесный метод:	Специальная	Книги, мето-	экзамен

	тренировочных семинарах, спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях, аттестация	кое, теоретическое, контрольное занятие	лекции, рассказ Метод наглядного обучения: рассказ, показ Практический: метод: упражнения	литература, методические разработки, видеоматериал	дические пособия, журналы, видео-оборудование, электронные носители, спортивное оборудование	
7.	Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	Метод наглядного обучения: рассказ, показ Практический: метод: упражнения	Программный материал.	Скамейки, татами, оборудование, инвентарь, протоколы	Устный опрос, тесты, контрольный норматив

Информационное обеспечение программы

1. Тетсутака Сугавара, Лю Чжиан Син, Айкидо и китайские боевые искусства. Фундаментальные взаимоотношения. Ростов на Дону, Феникс, 2000
 2. Сиода Годзо, Сиода Ясухиса, Айкидо. Мастер-курс, «София», 2000
 3. Сиода Годзо, Динамическое айкидо, «София», 1999
 4. Джон Стивенс, Секреты Айкидо, «София», 2001
 5. Джон Стивенс, Сущность Айкидо, «София», 2001
 6. А.Б. Качан, А.В. Чуфистов, АЙКИДО (программа занятий для детей дошкольного и школьного возрастов), Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования, специализация Айкидо, Москва – 2004.
 7. Национальный совет Айкидо России, Программа Айкидо, 2011-2012 год.
 8. А.В. Чуфистов, Программа Айкидо, Йошкар-Ола, 2013 г.
 9. Учебно-методические, демонстрационные средства обучения: видеоматериалы.
- Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
 2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru>)
 3. Официальный сайт Федерация Айкидо Айкикай России (<http://aikikai-russia.org>)
 4. Официальный сайт Федерация Айкидо России (<http://aiki.ru>)
 5. Официальный сайт Нижегородская федерация Айкидо (<http://aikido-nnov.ru>)