

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 7 от 10.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 340 от 10.06.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Звездный Олимп» направление айкидо плюс»

Уровень: углубленный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 4504

Составитель:

Ломтадзе Дмитрий Александрович

(Ф.И.О. преподавателя)

педагог дополнительного образования

ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2021 г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования» объем, содержание, планируемые результаты**

### **Пояснительная записка программы**

**Направленность:** образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звёздный Олимп» направление айкидо плюс» - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
3. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
4. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
5. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ
9. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от от 23.08.17 № 816

## **Новизна**

В данной программе «Звёздный Олимп» направление айкидо плюс» помимо специальной подготовки, применяются элементы различных боевых искусств, йоги и дыхательных упражнений.

## **Актуальность.**

В процессе развития ребёнка происходит психофизическое становление его организма. Физически развитый, психологически устойчивый ребёнок намного легче адаптируется к ритму школьной жизни. И важную роль в становлении учащегося играет внеурочная деятельность, в том числе и в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Программа «Звёздный Олимп направление Айкидо плюс» способствует развитию различных двигательных умений и навыков, улучшается общефизическое развитие ребенка, повышается его стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью. Наличие в Айкидо различных разделов даёт возможность подобрать оптимальный вариант, исходя из личных антропометрических и психологических параметров. Основной целью данной программы является популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание разносторонне-развитой, гармоничной личности.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется выбором форм и методов работы с детьми среднего и старшего школьного возраста с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности. У учащихся закладываются основы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, в дальнейшем, формируется устойчивый интерес к айкидо, как к борьбе, базовая технико-тактическая, физическая подготовка, воспитание соревновательных качеств.

## **Отличительные особенности.**

Отличительные особенности программы «Звездный Олимп. Направление Айкидо плюс» углубленного уровня от уже существующих программ, заключаются в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса системы нормативов, которые охватывают весь период обучения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом айкидо. Программа создает возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства ответственности за свои поступки.

Для того чтобы подвести детей 10-17 летнего возраста к освоению борьбы айкидо положен спортивно-игровой метод организации практических занятий. Подбор игровых и спортивных комплексов с элементами спортивной борьбы способствует объективному оцениванию пригодности ребенка к занятиям айкидо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия благодаря высокой интуиции, выработанной на занятиях Айкидо.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 17 лет, успешно освоивших программу базового уровня, а также всех желающих дети, успешно сдавших физические и специальные нормативы, соответствующие ученической степени на 7 кю (Приложение 4) и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой (подтверждается справкой от педиатра). При наличии свободных мест, на основании показателей тестирования в группу может производиться набор в течение всего года обучения.

Учащиеся, мотивированные на серьезные результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях по совершенствованию общей физической подготовки, могут параллельно проходить обучение по программе «Первые шаги к Олимпу направление ОФП», по программам углубленного уровня «Кендо», «Кендо плюс» и др.

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор проектов в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося. В программе предусмотрена возможность обучения и одарённых детей, детей, состоящих на различных видах профилактического учёта по **индивидуальному образовательному маршруту (ИОМ)**. ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики обучающегося (см. Приложение 4), где учитываются его пожелания, интересы, склонности к тому или иному виду филологической деятельности.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Уровень программы - углубленный.

Объем программы - 144 академических часа.

Программа рассчитана на один учебный год.

**Форма обучения** - очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

### **Режим занятий**

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается пребывание учащихся в образовательных учреждениях. Для реализации системной образовательной деятельности занятия необходимо проводить 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 2 академических часа с 15минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса**

По количеству детей, участвующих в занятии – коллективная 10-15 человек, проводится фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами, групповые занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и записи соревнований.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Во время занятий в зале учащиеся изучают техники айкидо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом.

Осуществляются выезды на природу совместно с родителями, где проводятся творческие мероприятия.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, семинаров с приглашенными инструкторами, поездок в другие клубов айкидо.

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 айкидо.

Учащиеся регулярно участвуют в аттестационных семинарах и фестивалях айкидо городского, краевого, всероссийского, международного масштаба. в рамках семинаров проводятся экзамены на присвоение ученических степеней «КЮ» с 1 по 10 в соответствии с возрастом и подготовкой.

По результатам экзаменов производится присвоение квалификационного разряда, фиксируемого в квалификационной книжке учащегося, выдаваемой по результатам первого успешно сданного экзамена, а также награждение дипломом, подтверждающим результат экзамена. Квалификационная книжка и диплом являются официальными документами, подтверждающими квалификацию занимающегося при посещении семинаров айкидо.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** обеспечение необходимых методических, организационных условий для физического воспитания учащихся с использованием средств айкидо.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные:**

- узнают термины айкидо,
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо,
- выполнять требования на 7-й, 6-й, 5- кю (сдаст экзамен),
- выполнять правильно элементы изучаемых движений
- понимать историю и особенности айкидо
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов

- находить контакт с любым партнером
- избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно
- воспринимать себя часть слаженного коллектива

#### **Личностные:**

- получит опыт участия в общественной деятельности
- определит свое место в коллективе
- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.
  - станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться
  - станет уверенным в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками
  - проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

#### **Метапредметные:**

учащийся разовьет и укрепит:

- физическую форму
- моторику, пространственные представления, координацию
- двигательные способности
- привить основы здорового образа жизни
- настрой вести здоровый образ жизни
- уверенность в обществе сверстников
- организаторские и лидерские качества

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Текущий контроль / устный зачет
2.	Принципы Айкидо	20	18	2	Текущий контроль / устный зачет
3.	Отработка техник в парах	30	4	26	Текущий контроль / внутренний зачет
4.	Передвижения и стойки	26	2	24	Текущий контроль / внутренний зачет
5.	Специальная подготовка техник работы с оружием Айкидо	24	2	22	Текущий контроль / внутренний зачет
6.	Акробатика кувырки страховки	40	2	38	Текущий контроль / внутренний зачет
7.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль / внутренний зачет
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие. Теория: 2 час.

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с предметом.

Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни

### 2. Принципы Айкидо 20 часов.

*Теория-18 часов; Практика-2 часа*

- История возникновения Айкидо, показ видео фильма
- История основателя Айкидо
- Моральные принципы Айкидо
- Принципы Айкидо в жизни
- Принципы Айкидо в бою
- Психологические принципы Айкидо
- История развития Айкидо в России
- История развития Айкидо в Сочи
- Принципы работы с оружием Кендо
- Принципы Айкидо и другие восточные единоборства
- Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Отработка

### 3. Отработка техник в парах (30 часов)

*Теория-4 часа; Практика-26 часов*

Теория Лекция о безопасности работы в парах

Практика:

- Изучение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Повторение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Закрепление хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Изучение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Повторение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Закрепление защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью
- Повторение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью

- Закрепление ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью
- Свободная работа. Защита от захватов
- Свободная работа. Защита от ударов
- Изучение удушающих приемов.
- Изучение защиты от удушающих приемов
- борьба в парах до первого падения
- Борьба в партере
- Изучение техники сумиотоши в парах
- повторение техники сумиотоши в парах
- Закрепление техники сумиотоши в парах
- Изучение техники иримианагэ
- Повторение техники иримианагэ
- Закрепление техники иримианагэ
- Изучение техники шихонаге
- Повторение техники шихонаге
- Лекция об уважении к партнеру и противнику

#### **4. Передвижения и стойки (26 часов)**

*Теория-2 часа; Практика-24 часа*

Теория Лекция о передвижениях стойках и их важности

Практика

- Кибадачи камаэ суваривадза
- Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Закрепление сто и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Передвижение в парах
- Предвижение в парах с закрытыми глазами
- Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Передвижение на коленях сико
- Передвижения в парах и техниках
- Лекция о передвижениях стойках и их важности

## **5. Специальная подготовка техник айкидо (24 часа)**

*Теория -3 часа; Практика -22 часа*

- лекция о важности спец техники в айкидо
- Работа с мячами
- Работа с веревкой
- Работа от 2-3 нападающих
- Работа на чувствительность и предугадывание
- Работа с завязанными глазами
- Работа с завязанными руками
- работа с палками в парах
- Работа с бокеном
- Отработка ударов бокеном в парах
- Отработка защиты от бокена
- отработка ударов бокеном на скорость и точность
- Отработка защит от бокена
- Повторение ударов в парах
- Повторение ударов бокеном на скорость
- Работа от 2 нападающих с оружием
- Закрепление ударов и защиты оружием
- Свободная работа оружием
- Лекция о важности спец техники в Айкидо

## **6. Акробатика кувырки страховки (40 часов)**

*Теория-2 часа; Практика 36 часов*

Теория Лекция о важности акробатики страховок и кувырков

Практика

- Суставная разминка
- Растяжка и дыхание
- Изучение комплекса перекатов назад вперед в стороны
- Повторение комплекса перекатов назад вперед в стороны
- Закрепление комплекса перекатов назад вперед в стороны
- Изучение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок
  - Повторение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок
  - Закрепление кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок

- Упражнения мостик березка бабочка растяжка
- Комплекс перекатов в парах
- Перекаты в техниках
- Кувырки через партнера
- Суставная разминка и дыхание
- Растяжка в парах
- Повторение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок
- Повторение комплекса перекатов назад вперед в стороны
- Ходьба на руках колесо рандат
- Страховки правильные падения
- Лекция о важности акробатики страховок и кувырков.

## **7. Итоговое занятие (2 часа)**

Практика: Внутренний зачет.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные**

- знают термины айкидо,
- четко, плавно, быстро выполняют техники айкидо,
- могут выполнять требования на 6-й, 5-й, 4-й кю (сдаст экзамен),
- правильно выполняют элементы изучаемых движений
- знают историю и особенности айкидо

#### **Личностные:**

- будет иметь опыт участия в общественной деятельности
- определит свое место в коллективе
- умеют избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно
- воспринимают себя часть слаженного коллектива

#### **Метапредметные:**

учащийся разовьет и укрепит:

- физическую форму
- моторику, пространственные представления, координацию
- двигательные способности
- знает структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов
- основы здорового образа жизни
- настрой вести здоровый образ жизни
- уверенность в обществе сверстников

- организаторские и лидерские качества
- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться
- станет уверенным в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию. При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:
  - овладение техническими средствами обучения и программами.
  - развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
  - овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
  - развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звездный Олимп. Направление Айкидо плюс» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **Календарно-учебный график**

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ в Приложении 1

### **Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое оснащение.**

Для успешной реализации программы необходимы:

- Просторный зал
- Татами
- Боксерская груша
- Лапы (для отработки ударов)
- Бокены (по 1 на каждого ребенка)
- Скакалки (по 1 на каждого ребенка)
- Форма для учащихся

Требования к помещению: зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Требования к форме учащихся: кимоно (для начала работы можно иметь футболку с длинным рукавом и длинные спортивные брюки)

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

### **Формы аттестации**

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.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения ежегодных экзаменов – аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся и присвоения соответствующих ученических разрядов Кю (2 раза в год). Возможно участие учащихся в фестивалях по айкидо: от посещения тренировок и мастер-классов до показательных выступлений.

Способы определения их результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса (как и в предыдущих программах), в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- дидактические материалы:

раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...)

разработки игр, бесед, упражнений

рекомендации по проведению семинаров и соревнований

лекционные материалы

Инструкции по охране труда

Подборка методической литературы

Подборка видеоматериалов с показом пошагового выполнения техник айкидо

Подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня  
электронно-образовательные ресурсы для детей

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и

развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании всех полугодий. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, при сдаче экзамена на повышение уровня кю, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной и творческой деятельности. Результаты фиксируются в карте наблюдений педагога. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов, и в виде другого «продукта».

### **Оценочные материалы**

Приложение 2 – Диагностические карты и критерии уровня двигательной активности по возрастам.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат экзамена и тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов. Формы предъявления результатов – это формы итоговых занятий.

### **Методические материалы**

Так как в традиционном Айкидо нет формальных соревнований, то нет ни «победителей» ни «побежденных», что создаёт «ситуацию успеха» для каждого обучаемого.

В любом упражнении Айкидо партнеры по очереди становятся нападающими (УКЕ) и защищающимися (НАГЕ), «победителями» и «побежденными», ЯН и ИНЬ. Таким образом, айкидока постепенно учится пониманию того факта, что победа и поражение – две стороны одной медали. Это даёт обучающимся возможность освоить весь объём знаний, предлагаемый на занятии с максимальной результативностью. Айкидо позволяет удовлетворить самые разные интересы, склонности и потребности ребёнка, во многом благодаря индивидуальному подходу к каждому ученику. Для учеников младшего возраста тренировки проводятся с элементами игры, что увеличивает заинтересованность детей и позволяет удерживать их внимание на предложенной теме во время занятия. Для детей старшей возрастной группы предлагаются варианты техник более высокого уровня, что даёт им возможность попробовать свои силы и сделать соответствующие выводы.

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

комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья,

принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий,

планы построения тренировочных циклов.

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

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям айкидо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движения», «тайминга».

Средства и методы психологической подготовки: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена. Одной из главных задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое. Методы

воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы. Одной из задач работы спортивных групп по айкидо является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации и проведении тренировок. Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по айкидо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.), правила проведения тестирования, правила ведения аналитического учета.

Формы проведения инструкторской практики:

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

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить ряд педагогических и воспитательных задач:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие детей посредством занятий айкидо.
2. Воспитание у ребенка нравственных и волевых качеств.
3. Формирование адекватной самооценки, позитивного межличностного общения, воспитание у детей чувства дружбы и товарищества, коллективизма.
4. Обеспечение всестороннего развития личности, стимулирования индивидуальных творческих способностей детей.
5. Создание устойчивой мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом.

В ходе реализации программы используются следующие **формы, методы и приемы обучения:**

Основной **формой организации и проведения занятий** является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

**Форма обучения** – групповая.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов:**

**словесные-** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

**наглядные**- это прежде всего показ (преподавателем, ассистентом, видео и т. д.),

**практические** – которые можно поделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.

2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

С целью обучения технике айкидо применяются следующие **методические приемы**:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду.

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду.

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

**Структура тренировки** строится следующим образом:

1. Психологический настрой на тренировку (медитация)

2. Разминка

3. Физ. подготовка

4. Изучение техники

5. Восстановительные упражнения

Исходя из этого, физическая подготовка даётся в процессе тренировки, не выделяясь в отдельное занятие.

Главная задача этого уровня - создать условия для достижения обучающимися высокого уровня айкидо как философской и боевой системы, выявление творческой одаренности и направленности каждого ребенка. На этом этапе большое значение имеет психолого-педагогическая поддержка обучающихся: работа направлена на создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у учащихся умения общаться и учиться в обществе сверстников, развитие навыков взаимопомощи. На этом уровне продолжается знакомство ребят с терминологией айкидо, (Приложение 4), с разными физическими упражнениями. С учащимися проводятся беседы о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Много внимания уделяется подвижным играм и упражнениям.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий учащихся должен самостоятельно ежедневно выполнять разработанный комплекс упражнений для утренней гимнастики, рекомендации по правильному

питанию, а также выполнять задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Для наиболее успешной организации учебно-воспитательного процесса используется ряд дидактических материалов, наглядных пособий, инструментов, материалов и технических средств обучения:

1. Наглядные пособия с изображением этапов выполнения упражнений по айкидо.

2. Видеоматериалы о семинарах по айкидо

3. Магнитола, компакт-диски с музыкой для медитации

4. Маты

5. Тренировочное оружие нож палка меч

Содержание программы носит творческий, развивающий и воспитательный характер. Программа составлена на основе принципов:

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было подводящим материалом к последующим занятиям.

- принцип сознательности; Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность Айкидо его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие.

- принцип активности; Активное участие в учебно-тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции Айкидо.

- принцип наглядности: Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом.

- принцип систематичности; Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка Айкидока достигает высокого уровня

- принцип прочности: Прочные навыки и знания - это надёжный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

## Список литературы

1. Уэсиба Морихей (практика будо).-М.: Добросвет, 2001
2. Тамура Небуеси этикет и передача традиции.-М.: София, 2002
3. Мицуги Саотомэ Айкидо и гармония в природе.-М.: София, 1999
4. Донн Дрэггер класическое будо.-М.: София, 2000
5. Ойген Харригель дзен и искусство стрельбы из лука.-М.: София, 2005
6. Владимир Шамсутдинов Айкидо духовность путью. -Киев: 2010

### Информационные ресурсы:

<https://youtu.be/vJWsQCb45Ac>

<https://youtu.be/VFUEXWseoco>

<https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q>

<https://youtu.be/keATyVMRaOw>

<https://youtu.be/oktC12LJnZw>

<https://youtu.be/SatHVVHnnLII>

<https://youtu.be/F0LDTI3DHK8>

### Интернет-ресурсы для организации online обучения:

Платформа Zoom (Zoom <https://zoom.us/>)

Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY> )

YouTube – видеохостинг для загрузки видео

Платформа Cisco Webex (Cisco Webex <https://www.webex.com/>)

Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)

Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)

WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>

**Календарный учебный график обучения**

педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

Название программы, по которой ведется обучение « Звёздный Олимп.Направление айкидо плюс (углубленный уровень)»Место проведения: Спорт зал СОШ №7 Чайковского 7Время проведения:

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика			
1.		Вводное занятие.	2		Инструктажи по правилам поведения в помещении и техники безопасности.	Лекция	Вводный контроль
2.		Принципы Айкидо История возникновения Айкидо, показ видео фильма	2		История возникновения Айкидо, показ видео фильма	беседа	Текущий контроль
3.		Принципы Айкидо История основателя Айкидо	2		История основателя Айкидо	беседа	Текущий контроль
4.		Принципы Моральные принципы Айкидо Айкидо	2		Моральные принципы Айкидо	лекция	Текущий контроль
5.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо в жизни	2		Принципы Айкидо в жизни	лекция	Текущий контроль
6.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо в бою	1	1	Принципы Айкидо в бою	лекция	Текущий контроль
7.		Принципы Айкидо Психологические принципы Айкидо	1	1	Психологические принципы Айкидо	лекция	Текущий контроль
8.		Принципы Айкидо История	2		История развития Айкидо в России	лекция	Текущий контроль

		развития Айкидо в России					
9.		Принципы Айкидо История развития Айкидо в Сочи	2		История развития Айкидо в Сочи	лекция	Текущий контроль
10.		Принципы Айкидо Принципы работы с оружием в Айкидо	2		Принципы работы с оружием в Айкидо	лекция	Текущий контроль
11.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо и другие восточные единоборства	2		Принципы Айкидо и другие восточные единоборства	лекция	зачет
12.		ОФП Лекция о важности ОФП в жизни	2		Лекция о важности ОФП в жизни	лекция	Текущий контроль
13.		ОФП Бег и дыхание. Восстановление дыханием		2	Бег и дыхание. Восстановление дыханием	практи ка	Текущий контроль
14.		ОФП Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину		2	Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину	практи ка	Текущий контроль
15.		ОФП Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. на пальцах.		2	Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. на пальцах.	практи ка	Текущий контроль
16.		ОФП Упражнения планка на время и выносливость. Пресс		2	Упражнения планка на время и выносливость. Пресс	практи ка	Текущий контроль
17.		ОФП Бег дыхание отжимания комплекс		2	Бег дыхание отжимания комплекс	практи ка	Текущий контроль
18.		ОФП Бег дыхание приседания комплекс		2	Бег дыхание приседания комплекс	практи ка	Текущий контроль

19.		ОФП Отжимания комплекс на скорость и количество		2	Отжимания комплекс на скорость и количество	практи ка	Текущий контроль
20.		ОФП Приседания комплекс на скорость и количество		2	Приседания комплекс на скорость и количество	практи ка	Текущий контроль
21.		ОФП Вопросы и ответы о важности офп в жизни	2		Вопросы и ответы о важности офп в жизни	теория	зачет
22.		Отработка техник в парах Лекция о безопасности работы в парах	2		Лекция о безопасности работы в парах	беседа	Текущий контроль
23.		Отработка техник в парах Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком		2	Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	практи ка	Текущий контроль
24.		Отработка техник в парах Изучение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Изучение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	практи ка	Текущий контроль
25.		Отработка техник в парах Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью		2	Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	практи ка	Текущий контроль
26.		Отработка техник в парах Повторение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони		2	Повторение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	практи ка	Текущий контроль

		пальцами кистью					
27.		Отработка техник в парах Свободная работа. Защита от захватов		2	Свободная работа. Защита от захватов	практика	Текущий контроль
28.		Отработка техник в парах Изучение удушающих приемов.		2	Изучение удушающих приемов.	практика	Текущий контроль
29.		Отработка техник Изучение защиты от удушающих приемов в парах		2	Изучение защиты от удушающих приемов	практика	Текущий контроль
30.		Отработка техник в парах Изучение техники сумиотоши в парах		2	Изучение техники сумиотоши в парах	практика	Текущий контроль
31.		Отработка техник в парах повторение техники сумиотоши в парах		2	Повторение техники сумиотоши в парах	практика	Текущий контроль
32.		Передвижения и стойки Лекция о передвижениях стойках и их важности	1	1	Лекция о передвижениях стойках и их важности	практика	Текущий контроль
33.		Передвижения и стойки Кибадачи камаэ суваривадза		2	Кибадачи камаэ суваривадза	практика	Текущий контроль
34.		Передвижения и стойки Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо		2	Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо	практика	Текущий контроль
35.		Передвижения и стойки Закрепление сто и передвижений		2	Закрепление сто и передвижений мики и хидари. Передвижения	практика	Текущий контроль

		мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо			тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо		
36.		Передвижения и стойки Передвижение в парах		2	Передвижение в парах		Текущий контроль
37.		Передвижения и стойки Предвижение в парах с закрытыми глазами		2	Предвижение в парах с закрытыми глазами	практи ка	Текущий контроль
38.		Передвижения и стойки Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо		2	Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо	практи ка	Текущий контроль
39.		Передвижения и стойки Передвижение на коленях сико		2	Передвижение на коленях сико	практи ка	Текущий контроль
40.		Передвижения и стойки Передвижения в парах и техниках		2	Передвижения в парах и техниках	практи ка	Текущий контроль
41.		Передвижения и стойки Зачет	1	1	Лекция о передвижениях стойках и их важности	практи ка	зачет
42.		Специальная техника Айкидо лекция о важности спец техники в айкидо	2		лекция о важности спец техники в айкидо	практи ка	Текущий контроль
43.		Специальная техника Айкидо Работа с мячами		2	Работа с мячами	практи ка	Текущий контроль
44.		Специальная техника Айкидо		2	Работа с веревкой	практи ка	Текущий контроль

		Работа с веревкой					
45.		Специальная техника Айкидо Работа от 2-3 нападающих		2	Работа от 2-3 нападающих	практика	Текущий контроль
46.		Специальная техника Айкидо Работа на чувствительность и предугадывание		2	Работа на чувствительность и предугадывание	практика	Текущий контроль
47.		Специальная техника Айкидо работа с палками в парах		2	работа с палками в парах	Беседа, практика	Текущий контроль
48.		Специальная техника Айкидо Работа с бокеном		2	Работа с бокеном	практика	Текущий контроль
49.		Специальная техника Айкидо Отработка ударов бокеном в парах		2	Отработка ударов бокеном в парах	практика	Текущий контроль
50.		Специальная техника Айкидо Отработка защиты от бокена		2	Отработка защиты от бокена	практика	Текущий контроль
51.		Специальная техника Айкидо отработка ударов бокеном на скорость и точность		2	отработка ударов бокеном на скорость и точность	практика	Текущий контроль
52.		Специальная техника Айкидо Отработка защит от бокена		2	Отработка защит от бокена	практика	Текущий контроль
53.		Специальная техника Айкидо Повторение ударов в парах		2	Повторение ударов в парах	практика	Текущий контроль
54.		Специальная техника Айкидо Повторение ударов бокеном на скорость		2	Повторение ударов бокеном на скорость	практика	Текущий контроль

55.		Специальная техника Айкидо Работа от 2 нападающих с оружием		2	Работа от 2 нападающих с оружием	практика	Текущий контроль
56.		Специальная техника Айкидо Закрепление ударов и защиты оружием		2	Закрепление ударов и защиты оружием	практика	Текущий контроль
57.		Специальная техника Айкидо		2	Свободная работа оружием	практика	Текущий контроль
58.		Специальная техника в айкидо Свободная работа оружием		2	Свободная работа оружием.	практика	Текущий контроль
59.		Специальная техника в айкидо. Специфика работы с оружием.	2		Лекция о важности спец техники в Айкидо	лекция	зачет
60.		Специальная техника Айкидо Работа с мячами		2	Работа с мячами	практика	Текущий контроль
61.		Специальная техника Айкидо Работа с веревкой		2	Работа с веревкой	практика	Текущий контроль
62.		Лекция о важности акробатики страховок и	2		Лекция о важности акробатики страховок и	лекция	Текущий контроль
63.		Акробатика кувырки страховки Изучение кувырков		2	Изучение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок	практика	Текущий контроль
64.		Акробатика кувырки страховки Упражнения мостик березка бабочка растяжка		2	Упражнения мостик березка бабочка растяжка	практика	Текущий контроль

65.	Акробатика кувырки страховки Комплекс перекатов в парах		2	Комплекс перекатов в парах	практи ка	Текущий контроль
66.	Акробатика кувырки страховки Кувьрки через партнера		2	Кувьрки через партнера	практи ка	Текущий контроль
67.	Акробатика кувырки страховки Суставная разминка и дыхание		2	Суставная разминка и дыхание	практи ка	Текущий контроль
68.	Акробатика кувырки страховки Растяжка в парах		2	Растяжка в парах	практи ка	Текущий контроль
69.	Акробатика кувырки страховки Ходьба на руках колесо рандат		2	Ходьба на руках колесо рандат	практи ка	Текущий контроль
70.	Акробатика кувырки страховки Страховки правильные падения		2	Страховки правильные падения	практи ка	Текущий контроль
71.	Акробатика кувырки страховки Лекция о важности акробатики страховок и кувырков		2	Лекция о важности акробатики страховок и кувырков	практи ка	Текущий контроль
72.	Итоговое занятие	2				Итоговы й контроль
Итого 144		38	106			



**Диагностическая карта контроля**  
**Учащихся т. о. «Звёздный Олимп» направление айкидо плюс**

№ п – п	ФИ учащегося	Творческий потенциал	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Личные качества	Уровень технической подготовки	Подготовленность к экзаменам и участие в показательных программах	Итого по каждому обучающемуся
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

**Уровень двигательной подготовленности**

Возраст	Подтягивание Кол-во раз	Прыжок в длину с места м.	Челночный Бег 3*10 сек.	Прес с За 1-мин. Кол-во Раз.	Приседание на одной (пистолет) кол во.	Бег 100 м. мин .	Наклон Из положения стоя см..
10 – 12 лет	9	1.90	8.2	42	10	4.15	+ 8
12 – 13 лет	10	2.00	8.0	45	12	4.05	+10
13 – 14 лет	12	2.10	8.0	47	14	4	+12
13 – 15 лет	15	2.20	8.0	50	16	3.55	+14
15 – 16 лет	15-20	2.30	8.0	50	18	3.50	+16
16 – 17 лет	20	2.50	8.0	55	20	3.45	+18

ПРОГРАММА НА 7 КЮ

(4-я степень подготовки на 6 кю)

УКЭМИ: на спину, маэ, усиро, ёко

СИККО: маэ, усиро, ирими тэнкан, ирими тэнкан кайтэн

ТАЙ САБАКИ : ирими, тэнкан, ирими тэнкан

ФИЗ. ПОДГОТОВКА: 10 отжиманий, 20 приседаний, ходьба в лотосе

ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: сихо нагэ

СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

ПРОГРАММА НА 6 КЮ

ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, ирими нагэ, котэ гаэси

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: сихо нагэ

СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Укэми: на спину, маэ, усиро, ёко, раскрытая

Сикко: маэ, усиро, ирими тэнкан, ирими тэнкан кайтэн

Тай сабаки: ирими, тэнкан, ирими тэнкан, кайтэн

Отжимания: 15/м/, 10/д/

Приседания на одной ноге: по 3 раза на каждой

Подтягивания: 3/м/, 1/д/

Рекомендуется: 1-й зачет по Катори синто рю

ПРОГРАММА НА 5 КЮ

ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, никё, ирими нагэ, котэ гаэси

ЁКОМЭН УТИ: сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: иккё, сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: иккё, сихо

КАТА ДОРИ: иккё, никё

СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

КАТА ДОРИ: иккё

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

\_\_\_\_\_ учащегося  
 творческого объединения \_\_\_\_\_  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Звёздный Олимп» направление айкидо плюс  
 педагог: \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ учебный год

Таблица 3

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

## Словарь

- Ай ханми – одноименная стойка  
 Аси – нога  
 Гарами - оплетать  
 Гяку ханми – разноименная стойка  
 Гокё – пятая техника обучения  
 Дзюдзи гарами – крестообразное замыкание рук (дословно «спутывание рук  
 десятым знаком»)  
 Дори - захват  
 Ёко – бок, боковая сторона  
 Ёкомэн ути – удар в голову сбоку ребром ладони  
 Ёнкё – четвертая техника обучения  
 Иккё – первая техника обучения  
 Ирими – движение корпуса по прямой  
 Ирими нагэ – бросок «прямым входом»  
 Кайтэн нагэ – круговое вращение, поворот  
 Камаэ – стойка  
 Ката дори – хват за плечо  
 Кататэ дори – хват за предплечье  
 Кататэ рётэ дори (моротэ дори) – хват двумя руками за предплечье  
 Куби - шея  
 Кокю – дыхание  
 Кокю хо – упражнение основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)  
 Котэ – запястье, кисть  
 Котэ гаэси – вращение запястья  
 Маэ – впереди, перед  
 Мунэ дори – хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц  
 Мэн - голова  
 Нагэ – бросок  
 Никё – вторая техника обучения  
 Омотэ – лицевая сторона  
 Осаэ – удержание  
 Рё ката дори - хват за оба плеча  
 Рётэ дори – хват обеих рук  
 Санкё – третья техника обучения  
 Сихо нагэ – бросок «в четырех направлениях»  
 Сёмэн ути – удар в голову сверху вниз  
 Сувари – стойка на коленях  
 Сэйдза – сидеть прямо  
 Тай сабаки – передвижения корпуса  
 Торифунэ – дыхательное упражнение «гребля на лодке»  
 Тэ - рука  
 Тэнкан – поворот  
 Тэ ходоки – освобождения

Удэ – рука, плечо  
Удэ гарами – техника воздействия на локтевой сустав  
Укэми – страховка («защита»)  
Ура – тыльная сторона  
Усиро – сзади  
Усиро рё ката дори – хват сзади за оба плеча  
Усиро рётэ дори – хват сзади за обе руки  
Усиро эри дори – хват сзади за воротник  
Фуритама – дыхательное упражнение «трясти мячик»  
Хадзимэ - начинайте  
Хидзи кимэ осаэ – локоть, взятый на удержание  
Ямэ - заканчивайте