

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
«30» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО «ЦРТДиЮ»
Н.Г. Гуревич
«08» 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «АЙКИДО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Сергей Анатольевич Ковынёв
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектом (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»
- Постановление 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" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»

- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утвержденная распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282
- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества».

Направление - боевые искусства и восточные единоборства по избранному виду спорта Айкидо стиль айкикай, **направленность** – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» является продуктом наличия в настоящий момент времени «социального запроса» со стороны сверстниками (и не только) аккуратно, соблюдая определённые рамки. Наличие множества страховок, акробатических упражнений и т.д. помогает ребёнку овладеть собственным телом, чувствовать его, что снимает двигательную расторможенность, развивая ребёнка физически, повышая общий иммунитет организма. Занятия айкидо приносят повышение самооценки ребёнка, появление уверенности в себе. У менее физически развитых ребят не появляется комплекса неудачника, они не чувствуют себя слабыми, ведь в айкидо побеждает умение, а не сила. Особое внимание уделяется страховке, таким образом, формируется ценный навык безопасного падения. Обучающиеся получают первичные знания по гигиене, анатомии, физиологии и психологии.

Отличительная особенность

Программа «Айкидо» является модифицированной от двух типовых образовательных программ для учреждений дополнительного образования (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов, утвержденной национальным советом айкидо России, в 2009 году, г. Москва и учебной программы по айкидо айкикай, В.Ю. Мисайлов, Южно-Сахалинск, 2011 г.).

В программу «Айкидо» внесены следующие изменения: объемы часов на разделы общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной и технической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. А также темы занятий технического раздела каждого уровня подобраны для подготовки по программе Федерации Айкидо Хабаровского края для детей (детская программа айкидо Хабаровского края). **Приложение 3,4.**

Тип программы: Разноуровневая

Формы организации содержания

Комплексная – состоящая из простых форм организации тренерско-педагогической деятельности (инструктаж, беседа, опрос, объяснения (разъяснения), лекции, игры, мастер класс, дополнительные занятия, показательные выступления, соревнования, тестирование, зачет, аттестация и экзамен, дни открытых дверей и т.д.) и сочетания этих форм между собой.

Единая педагогическая система, и методика обучения, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки рассчитана для всех возрастных групп. Данная общеобразовательная общеразвивающая программарассчитана на уровень подготовки детей от 7 до 17 лет.

1 уровень стартовый -1 год обучения, принимаются дети от 7 до 9 лет, это группы младших начальных классов средней школы, все желающие заниматься айкидо и оздоровительными формами физической культуры, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского заключения, разрешающего занятия спортивно - оздоровительной деятельностью;

2 уровень базовый – 2 года обучения, принимаются дети, имеющие стартовый уровень или соответствующую физическую подготовку возрастом от 9 до 12 лет, дети начальных и средних классов школы;

3 уровень продвинутый –1 год обучения, принимаются дети 12 - 17 лет, средние и старшие классы школы, прошедшие обучение, на базовом уровне, либо имеющие соответствующую физическую и техническую подготовку, способные заниматься по взрослой экзаменационной программе Федерации Айкидо айкикай Хабаровского края. **Приложение 3, 4.**

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет с различными физическими данными при наличии медицинской справки с допуском на данный вид спорта.

Объем программы: Данная программа рассчитана на 864 часа за 4 года обучения, из них на каждый год: 216 учебных часов.

Сроки освоения программы: Программа рассчитана на 4 года.

Режим занятий

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей - 45 минут, 3 раза в неделю по 2 часа. Между занятиями предусмотрен перерыв – 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: укрепление здоровья, содействие физическому, психологическому развитию и дальнейшему совершенствованию в области айкидо.

Задачи стартового уровня

На спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня решаются задачи:

– *личностные*

- содействовать укреплению здоровья и общей системы организма учащихся;
- удовлетворять индивидуальные потребности в физическом совершенствовании;
- обогащать теоретическими знаниями в области гигиены, спортивной этики и дисциплины.

– *метапредметные*

- организовывать свободное время учащихся;
- мотивировать обучающихся к занятию спортом;

– *предметные*

- формировать и развивать основные физические качества и двигательные способности учащихся;
- научить детей базовым основам техники Айкидо с минимальной сложностью выполнения.

Задачи базового уровня

На этапе подготовки базового уровня решаются задачи:

– *личностные*

- воспитывать трудолюбие и волевые качества личности обучающихся;
- содействовать успешному взаимодействию учеников со сверстниками.

– *метапредметные*

- формировать у обучающихся чувства долга, ответственности и уважения к наставникам, к своим родным, друг к другу и к своей стране;

– *предметные*

- добиться выполнения обучающимися тренировочных нагрузок по общефизические и специальные подготовки;
- приобретение обучающимися соревновательных навыков в спортивных мероприятиях;
- научить занимающихся особенностям техники Айкидо и навыкам самозащиты.

Задачи продвинутого уровня

На этапе подготовки продвинутого уровня решаются задачи:

– *личностные*

- поддерживать высокий уровень здоровья, необходимого для подготовки к общественно полезной деятельности;
- развивать психологические навыки общения и коммуникации в коллективе.

– *метапредметные*

- проводить мероприятия профилактической направленности от зависимости вредных привычек;

– *предметные*

- повышать физические нагрузки по общефизические и специальные подготовки;
- приобретать опыт участия в учебно-тренировочных сборах, семинарах и других спортивных мероприятиях;
- совершенствовать навыки базовой техники айкидо.

Учебный план
Стартовый уровень 1-го года обучения

Таблица 1.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2. Общая физическая подготовка	98	10	88	Контрольные занятия
3. Специальная физическая подготовка	62	10	52	Контрольные занятия
4. Техническая подготовка	48	12	36	Контрольные занятия
5. Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	Зачёт и результаты
6. Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	36	180	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(ПРИЛОЖЕНИЕ № 1)

Занятия стартового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП и технической подготовке проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФПи упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут 5 минут
2.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тенкан, ирими-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минуты
3.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	10 минут
4.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	4 минуты
5.	общая физическая подготовка (ОФП)	10 минут

6.	детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	5 минут
7.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	3 минуты

Общее время практической работы без теории составляет 50 минут.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по темам: «Порядок и содержание работы секции». «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо». «Правила обращения со спортивным инвентарем». «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Личная гигиена, закаливание, режим дня.

Теория: Лекции по темам: «Правила личной гигиены спортсмена». «Гигиенические требования к спортивной форме». «Значение и способы закаливания». «Значение медицинского осмотра». «Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена».

Практика: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Тестирование по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.

Теория: Лекции: «Эволюция развития айкидо». «Спортивные и традиционные направления айкидо». Просмотр видео материалов «История развития айкидо в СССР и России». «Международные и национальные организации айкидо». «Всемирный Центр Айкидо».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Айкидо в системе физического воспитания.

Теория: Лекции по темам: «Формирование потребности вести здоровый образ жизни». Беседа «значение утренней зарядки; разминки на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств».

Практика: Мастер класс «Разминка на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств». Опрос по изученным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки 1-го года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

ОФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, но объединить в следующие основные темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Лекция «Основные строевые упражнения на месте и в движении».

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

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Спортивные (подвижные) игры.

Теория: Лекция «Игры как метод, направленный на развитие ловкости, быстроты и выносливости».

Практика: Проведение игр: «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период игр.

Тема: Эстафеты.

Теория: Лекция «Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты».

Практика: Выполнение упражнения «Бег на длительную дистанцию на улице; челночный бег в зале», зачёт.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения эстафет.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Выполнение физических упражнений на выносливость.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений.

Тема: Упражнения с предметом.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячиком, обручем, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: 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, мячика. Зачет.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений.

Основная направленность

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки, но для начинающих этот раздел является ещё и основным, как в направленности всей тренировки, так и по времени.

Применение 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 выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

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

Основное время ОФП приходится на начало второй половины всего занятия, когда дети ещё не сильно утомлены.

Общее время ОФП на стартовом уровне 98 учебных часов по 25 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является очень важным в подготовке к технической части, составляя не малую часть времени в общей практической работе. СФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, объединив в следующие основные темы:

Тема: Упражнения на развитие силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленных на развитие определённых групп мышц с целью развития силы и силовой выносливости.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями и медицинским мячом.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений без отягощения, направленных на развитие различных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению упражненийразнообразные прыжки.

Практика: Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражненийнаправленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение визических упражненийнаклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражненийнаправленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем выполнии верхней страховки при динамичном исполнении упражнений с партнёром.

Практика: Выполнение кувырков вперед, назад, кувырков вперед через препятствие, переворотов боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на равновесие.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак.

Практика: Выполнение прыжков с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

СФП является важным разделом, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Кроме того, этот раздел, с подготовительными упражнениями, является подводящим к техническому разделу. На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подводящие и подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП на стартовом уровне 62 учебных часа по 15 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 4. Техническая подготовка

На стартовом уровне техническая работа не является основным разделом в общей подготовке у малышей и носит ознакомительный характер с минимальной сложностью материала. К темам технической подготовки 1-го года обучения относится изучение позиций и основ базовой техники (кихон-вадза)

Стойки, позиции и передвижения.

Тема: «Хидариханми, Миги ханми»

Теория: Лекция «Хидариханми, Миги ханми»

Практика: Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сизэнтай

Теория: Лекция «Средняя позиция, ноги на ширине плеч»

Практика: Мастер класс «Умение выполнять стойку и приобретение навыка».

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сэйдза

Теория: Лекция «Пассивная позиция, сидя на коленях»

Практика: Мастер класс «Выполнение позиции и приобретение навыка».

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кидза или Агура

Теория: Лекция «Активная позиция, сидя на коленях».

Практика: Выполнение позиции, сидя на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Тачи-вадза (ТВ)

Теория: Лекция «Позиция, при которой оба партнера стоят».

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сувари-вадза (СВ)

Теория: Инструктаж по выполнению позиции, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Тэнкан

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Ирими-тэнкан

Теория: Инструктаж по выполнению шага с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сикко

Теория: Инструктаж по выполнению перемещение на коленях. Смена стойки на месте, поворот на 180 градусов. Мае-сикко.

Практика: Индивидуальная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка. Зачёт.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Маэ-укэми

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Усиро-укэми

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката назад.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Укеми

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения падение вперед на руки, с перекатом назад, в сторону.

Практика: Выполнение упражнения падение, зачёт.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Атаки.

Тема: Кататедори

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения разноимённый захват.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Рётедори

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения захват двумя руками двух рук.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техника упражнения.

Тема: Кокюхо

Теория: Просмотр видеозаписи «Техника выведения партнера из равновесия из положения сейдза».

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Тема: Сумиотоши

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кокю-нагэ

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения Бросок партнера на захвате с использованием энергии и дыхания.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка. Зачёт

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

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

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

За период стартового уровня должны произойти качественные изменения в уровне технической подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость в приобретении навыка.

Общее время технической подготовки стартового уровня 48 учебных часов по 10 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивно-соревновательных мероприятиях, показательных выступлениях возможно лишь отдельными учениками имеющие достаточные показатели физического и технического уровня и рассматриваются индивидуально или по программе базового уровня. Для стартового уровня данные мероприятия в первом году обучения не рассматриваются.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. **Приложение 2.** После контрольного занятия проходит экзамен

учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края. **Приложение 3.**

Общее время, которое отводится в Федерации Хабаровского края по Айкидо айкикай, на сдачу экзамена 1-го года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на конец календарного полугодия (последняя суббота ноября и последняя суббота мая каждого года).

Учебный план базового уровня 1-го года обучения

Таблица 2.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2. Общая физическая подготовка	80	10	70	Контрольные занятия
3. Специальная физическая подготовка	62	15	47	Контрольные занятия
4. Техническая подготовка	64	17	47	Контрольные занятия
5. Участие в спортивных мероприятиях	2	-	2	Зачёт и результаты
6. Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	46	170	

Занятия 1-го года обучения базового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На занятиях (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 20 минут.

Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут 5 минут
2.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тенкан, ирими-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке)	5 минут

3.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	15 минут
4.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут
5.	общая физическая подготовка (ОФП)	10 минут
6.	детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	10 минут
7.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минуты

Общее время практической работы без теории составляет 70 минут.

Содержание учебного плана базового уровня 1 года обучения

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по темам: «Порядок и содержание работы секции». «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо». «Правила обращения со спортивным инвентарем». «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Развитие айкидо в Мире и России.

Теория: Лекции и просмотр видео материалов: Всемирный центр айкидо, Международная Федерация Айкидо, Национальные организации айкидо. Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по айкидо. Международные стили и школы в айкидо.

Практика: Опрос по изученным материалам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Спорт и здоровье.

Теория: Лекции: «Задачи и порядок прохождения медицинского контроля». Презентация «Питание спортсмена и личная гигиена». «Самоконтроль и ведение дневника». «Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности». «Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий». «Правила самоконтроля в процессе занятий». Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо. «Профилактика

травматизма». «Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств».

Практика: Мастер класс Техника безопасности, оказание первой помощи. Оформление «дневника самоконтроля», Тестирование по теме «Питание спортсмена и личная гигиена». Мастер класс «Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий».

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Краткая характеристика базовой техники айкидо.

Теория: Лекции: «Основные принципы в айкидо». «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении». «Техника защитных и атакующих действий в айкидо». «Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства». «Правила страховки при проведении занятий».

Практика: Выполнение Стойки, смена стоек и передвижения в айкидо. Базовая техника. Мастер классы: «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении», «Техника защитных и атакующих действий в айкидо». Зачёт по пройденным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

ОФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, но объединить в следующие основные темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/. Комплекс упражнений для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц ног.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на растягивание, и укрепление мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Полушпагат и шпагат.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Спортивные (подвижные) игры.

Теория: Лекция «Игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости».

Практика: Игры: «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Эстафеты.

Теория: Лекция «Бег, как развитие скоростных способностей и быстроты.

Практика: Бег на длительную дистанцию на улице; челночный бег в зале.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие выносливости.

Практика: Физические упражнения могут быть любыми и чередоваться.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения с предметом.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, с гимнастической палкой, мячиком, обручем, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: 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, мячика.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Применение 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 выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

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

Общее время ОФП 1-го года обучения 80 учебных часов по 30 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является очень важным в подготовке к технической части, составляя не малую часть времени в общей практической работе. СФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, объединив в следующие основные темы:

Тема: Упражнения на развитие силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленные на развитие определённых групп мышц для развития силы и силовой выносливости.

Практика: Упражнения с гантелями и медицинским мячом различного веса.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, без отягощения, направленные на развитие других групп мышц.

Практика: Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению разнообразных прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направлены на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма работы

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений помогающих развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем выполнить верхнюю страховку при динамичном исполнении упражнений с партнёром.

Практика: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на равновесие.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных, на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак.

Практика: Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

На СФП упражнения надо подбирать таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП 1-го года обучения 62 учебных часа по 20 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

На 1-м году обучения базового уровня техническая работа уже имеет значительную часть в общей подготовке у детей и носит базовый характер с определённой сложностью материала. К темам технической подготовки относится изучение позиций и основ базовой техники (кихон-вадза):

Темы технической подготовки 1-го года обучения:

Стойки, позиции и передвижения.

Тема: Хидариханми, Миги ханми

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Практика: Умение выполнять стойки и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сизэнтай

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения средняя позиция, ноги на ширине плеч

Практика: Умение выполнять стойку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сэйдза

Теория: Лекция «Пассивная позиция, сидя на коленях»

Практика: Умение выполнять позицию и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кидза или Агура

Теория: Лекция «Активная позиция, сидя на коленях»

Практика: Умение выполнять позицию и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Тачи-вадза (ТВ)

Теория: Инструктаж по выполнению позиций, при которых оба партнера стоят.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сувари-вадза (СВ)

Теория: Инструктаж по выполнению позиций, при которых оба партнера сидят в положении сэйдза.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Тэнкан

Теория: Инструктаж по технике выполнения разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Ирими-тэнкан

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Иккё ундо.

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг с разворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сикко

Теория: Инструктаж по технике выполнения перемещения на коленях. Мае-сикко, уширо-сикко, тенкан-сикко.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Т.В. Маэ-укэми

Теория: Инструктаж по технике выполнения особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Т.В. Усиро-укэми

Теория: Инструктаж по технике выполнения особой формы выполнения переката назад.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Атаки.

Тема: Кататедори

Теория: Инструктаж по технике выполнения разноимённого захвата.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Косадори

Теория: Инструктаж по технике выполнения одноименного захвата.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Рётедори

Теория: Инструктаж по технике выполнения захвата двумя руками двух рук.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техника упражнения.

Тема: Иккё

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Коте гаеши

Теория: Инструктаж по технике захват руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кокюхо

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия из положения сейдза.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Тема: Сумиотоши

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кокю-нагэ

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера на захвате с использованием энергии

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Ирими-нагэ

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кайтен наге

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера через выведения с кокю наге и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

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

На данном этапе также отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим развивается умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте 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.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Общее время технической подготовки 1-го года обучения 64 учебных часа по 20 минут практической на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях на уровне учреждения и города.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит в форме

аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края. **Приложение 2,3.**

**Учебный план
базового уровня 2-го года обучения**

Таблица 3.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2. Общая физическая подготовка	62	5	57	Контрольные занятия
3. Специальная физическая подготовка	65	5	60	Контрольные занятия
4. Техническая подготовка	75	20	55	Контрольные занятия
5. Участие в спортивных мероприятиях	6	2	4	Зачёт и результаты
6. Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	36	180	

Занятия 2-го года обучения базового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 20 минут.

Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФПи упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут 10 минут
2.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тенкан, ирими-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке)	10 минут
3.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тенкан, ирими-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке)	5 минут
4.	динамическая страховка одиночная и в паре,	5 минут

	базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке)	
5.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	10 минут
6.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут
7.	базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов	5 минут
8.	общая физическая подготовка (ОФП)	5 минут
9.	детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	5 минут
10.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минуты

Общее время практической работы без теории составляет 70 минут.

Содержание учебного плана базового уровня 2 года обучения

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по темам: «Порядок и содержание работы секции». «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо». «Правила обращения со спортивным инвентарем». «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

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

Теория: Лекции по темам: «Правила личной гигиены спортсмена». «Гигиенические требования к спортивной форме». «Значение и способы закаливания». «Значение медицинского осмотра». «Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена».

Практика: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Тестирование по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Аттестационные требования по айкидо.

Теория: Лекция: Задачи аттестации и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена. Правила, требования и

критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Практика: Опрос по пройденным темам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *Основы методики проведения самостоятельных занятий.*

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

Практика: Опрос по пройденным темам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки, и включает в себя следующие общие темы:

Тема: *Общеразвивающие упражнения.*

Теория: Инструктаж выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/. Комплекс упражнений для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения для развития мышц туловища.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития мышц туловища (*упражнений выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления*).

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц ног.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Подвижные игры.

Теория: Лекция и инструктаж по проведению сюжетно – ролевых игр для детей, (но в основном это все подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости).

Практика: Игры; «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Эстафеты.

Теория: Инструктаж по проведению эстафет. (Как и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты).

Практика: Бег на длинные дистанции (например, на улице), либо челночный бег в зале.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применяется 2-3 раза в месяц при выполнении, каких-либо упражнений в быстром темпе без остановок в короткий отрезок времени в течение 1-2 минут с небольшими промежутками времени для отдыха. После минутных перерывов упражнение повторяется до лёгкой утомляемости.

Практика: Физические упражнения могут быть любыми и чередоваться.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения с гимнастической палкой.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости и ловкости.

Практика: 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.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения легкоатлетических упражнений (бег на выносливость со средней интенсивностью).

Практика: Выполнение упражнений на боце физическую подготовку. Сдача нормативов. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Общее время ОФП 2-го года обучения 62 учебных часа по 20 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Тема: Упражнения на развитие силовых способностей.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости.

Практика: Выполнение упражнений с отягощением, например с гантелями и медицинским мячом весом, соответствующим возрасту учащегося

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие силы.

Практика: Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по технике выполнения разнообразных прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа, и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения на развитие ловкости.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимые при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, а также в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения на координацию.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на согласованность движений (координацию).

Практика: Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Акробатические упражнения.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений помогающих в дальнейшем выполнить верхнюю страховку при динамичном исполнении упражнений.

Практика: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения на равновесие.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий.

Практика: Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Упражнения подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП 2-го года обучения 65 учебных часов по 20 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

На 2-м году обучения базового уровня техническая работа уже имеет основное направление в общей подготовке у детей с определённой сложностью материала. К темам технической подготовки относится изучение базовой техники (кихон-вадза).

Темы технической подготовки 2-го года обучения:

Стойки, позиции и передвижения.

Тема: Хидариханми, Миги ханми

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Практика: Умение выполнять стойки и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сизэнтай

Теория: Инструктаж по технике выполнения средней позиции, ноги на ширине плеч

Практика: Выполнение стойки и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сэйдза

Теория: Инструктаж по технике выполнения пассивной позиции, сидя на коленях

Практика: Выполнение позиции и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кидза или Агура

Теория: Инструктаж по технике выполнения активной позиции, сидя на коленях

Практика: Умение выполнять позицию и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Тачи-вадза (ТВ)

Теория: Инструктаж по технике выполнения позиции, при которой оба партнера стоят.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сувари-вадза (СВ)

Теория: Инструктаж по технике выполнения позиции, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Тэнкан

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Ирими-тэнкан

Теория: Инструктаж по выполнению шага с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Иккё ундо.

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Сикко

Теория: Инструктаж по выполнению перемещения на коленях. Мае-сикко, уширо-сикко, тенкан-сикко.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Т.В., С.В. Маэ-укэми

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Т.В., С.В. Усиро-укэми

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката назад.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Атаки.

Тема: Кататедори

Теория: Инструктаж по выполнению приёмаразноимённый захват.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Косадори

Теория: Инструктаж по выполнению приёмодноименный захват.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Рётедори

Теория: Инструктаж по выполнению приёмзахват двумя руками двух рук.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Шомен учи

Теория: Инструктаж по выполнению приёмудар ребром ладони сверху по голове.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техника упражнения.

Тема: Иккё

Теория: Инструктаж техники выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Коте гаеши

Теория: Инструктаж по технике захвата руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кокюхо

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия из положения сейдза.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Тема: Сумиотоши

Теория: Инструктаж по техники выполнения бросока партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кокю-нагэ

Теория: Инструктаж по техники выполнения бросока партнера на захвате с использованием энергии

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Ирими-нагэ

Теория: Инструктаж по техники выполнения бросока партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Кайтен наге

Теория: Инструктаж по техники выполнения бросока партнера через выведения с кокю наге и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для координации движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

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

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Общее время технической подготовки 2-го года обучения базового уровня 75 учебных часов по 30 минут практической работы на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях городского и регионального уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края. **Приложение 2,3.**

Учебный план продвинутого уровня

Таблица 4.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	52	2	50	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	62	2	60	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	88	18	70	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	6	1	5	Зачёт и результаты
6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	27	189	

Занятия продвинутого уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 15 минут.

Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут 10 минут
2.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тенкан, ирими-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке)	5 минут
3.	динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке)	5 минут
4.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	15 минут
5.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут
6.	базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов	5 минут
7.	общая физическая подготовка (ОФП)	10 минут
8.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минуты

Общее время практической работы без теории составляет 75 минут.

**Содержание учебного плана
продвинутого уровня**

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по темам: «Порядок и содержание работы секции». «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо». «Правила обращения со спортивным инвентарем». «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Основы совершенствования спортивного мастерства.

Теория: Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

Практика: Тестирование на выявление индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон)

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Теория: Лекции: Задачи и организация тренировочной деятельности. (Стабильность показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния».

Практика: Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Восстановительные средства и мероприятия.

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

Практика: Опрос по изученным темам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки продвинутого уровня - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки, и включает в себя следующие темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из

положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/.
Комплекс упражнений для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц туловища.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, для развития мышц туловища (*выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления*).

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц ног.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Подвижные игры.

Теория: Инструктаж по участию в сюжетно – ролевых играх, для детей, в основном это все подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. В играх также используется спортивный инвентарь, такой как мячик, гимнастическая палка и др.

Практика: Игра; «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Эстафеты.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Практика: Длительная дистанция (например, на улице), либо челночный бег в зале.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Циклические упражнения.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости. Применяется 2-3 раза в месяц при выполнении, каких-либо упражнений в быстром темпе без остановок в короткий отрезок времени в течение 1-2 минут с небольшими промежутками времени для отдыха. После минутных перерывов упражнение повторяется до лёгкой утомляемости.

Практика: Выполнение физических упражнений.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения с гимнастической палкой.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости и ловкости.

Практика: 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.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Легкоатлетические упражнения.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения легкоатлетических упражнений (бег на выносливость со средней интенсивностью).

Практика: Выполнение упражнений на бочке физическую подготовку. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

На продвинутом уровне ОФП остаётся и продолжает иметь значимую часть, но уже не является основным разделом. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общее время ОФП продвинутого уровня 52 учебных часа по 20 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Тема: *Упражнения на развитие силовых способностей.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости.

Практика: Упражнения с отягощением, например с гантелями и медицинским мячом весом, соответствующим возрасту ученика.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных на развитие силы.

Практика: Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению разнообразных прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа, и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимые при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, а также в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на согласованность движений.

Практика: Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем выполнить верхнюю страховку при динамичном исполнении упражнений.

Практика: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на равновесие.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий.

Практика: Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Упражнения по СФП в продвинутом уровне имеют более значимую часть, чем ОФП и подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и способствовали овладению действиями технического раздела. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП продвинутого уровня 62 учебных часов по 25 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности и отработка их до автоматизма и естественности. Изучение новых приёмов, приобретение навыка их выполнения.

Темы технической подготовки продвинутого уровня:

Тема: Кихон-вадза или тайсабаки

Теория: Инструктаж (техники перемещения) в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза).

Практика: Выполнение приёмов: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Укэми-вадза (страховка)

Теория: Инструктаж по страховке при выполнении различных приёмов айкидо.

Практика: Отработка страховки: маэ-укэми (вперёд), усиро-укэми (назад), ёко-укэми (в сторону).

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Осаэ-вадза (контроль)

Теория: Инструктаж по применению техник» иккё, никёвоздействие на суставы рук:

Практика: Отработка приёмов - иккё, никё.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Нагэ-вадза

Теория: Инструктаж по применению бросковой техники

Практика: Отработка бросков: сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоси.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Атакующие действия

Теория: Инструктаж по выполнению атакующих приемов используемых в айкидо

Практика: Выполнение и отработка приёмов Сёмэнучи, фронтальные захваты за одну руку (моротедори) и за две руки партнёра (рётедори).

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Укэми-вадза

Теория: *Лекция* «Страховка при выполнении сложных приёмов айкидо».

Практика: *Выполнение* страховки и верхней страховки, как индивидуально, так и с партнёром.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

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

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений. Совершенствование целостной структуры движений.

Общее время технической подготовки продвинутого уровня 88 учебных часов по 30 минут практической работы на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях:

- регионального уровня
- всероссийского уровня;
- международного уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края. **Приложение 2,3,4.**

1.4. Прогнозируемый результат

Стартового уровня

Личностные

На спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня:

- дети укрепят своё здоровье;
- получают удовлетворение в индивидуальной потребности физического совершенствования;
- овладеют знаниями гигиены, спортивной этики и дисциплины.

Метапредметные

- у детей будет сформирована мотивация к занятию спортом;
- постоянная занятость учащихся за счёт стабильности состава и высокой посещаемости.

Предметные

Дети смогут

- продемонстрировать на сдаче контрольных нормативов улучшение индивидуальных показателей развития физических качеств;
- показать на своей первой аттестации по Айкидо навыки базовой основы с минимальной сложностью выполнения.

Базового уровня

Личностные

- учащиеся смогут развить уверенность в своих силах и проявить волевые качества за счёт включения элементов трудности и чередования от лёгких упражнений до предельных на занятиях по физической подготовке;
- будут развиты коммуникативные навыки.

Метапредметные

- будут сформированы примерное поведение и уважение друг к другу, к наставнику, родным и к своей Родине.

Предметные

- обучающиеся смогут выполнить тренировочные нагрузки необходимые для демонстрации роста индивидуальных показателей в развитии физических качеств;
- будут участвовать в спортивных мероприятиях;
- смогут продемонстрировать навыки айкидо и техники самозащиты.

Продвинутого уровня

Личностные

- будут обладать высоким уровнем здоровья;
- овладеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Айкидо»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость, и самообладание;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления будет способствовать у детей быстрому восприятию информации, её переработке и принятию решений; развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движения», «тайминга».

Метапредметные

- постоянная занятость детей и интерес к спорту приведёт к отсутствию вредных привычек и осуждению любых правонарушений.

Предметные

- учащиеся смогут переносить повышенные физические нагрузки, согласно своему возрасту по соответствующим тестам и нормативам;
- учащиеся получают углублённое освоение техники и тактики айкидо; смогут показать высокий уровень спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей на экзаменах и выступлениях.
- учащиеся выполняют нормы и требования международной аттестационной программы, выполняют технические требования для получения соответствующего пояса по айкидо айкикай.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые

определяются системой контрольных нормативов, экзаменов и участием в спортивных мероприятиях.

Комплекс организационно педагогических условий

Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение.

Для обеспечения учебного процесса дополнительного образования «Айкидо» необходимо иметь: спортивный зал или площадку, оборудованный специализированным покрытием (татами). Раздевалки для мальчиков и девочек. Душевые. Спортивный инвентарь для ОФП. Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Методическое обеспечение.

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

1.) специфические методы строго регламентирующих упражнений:

- метод обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физического качества;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

2.) общепедагогические методы, включающие в себя:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания, разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей);
- методы наглядного воздействия (пример, мастер класс, убеждение в действии).
- методы воспитания силы (метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений; метод динамичных усилий в щадящем режиме (динамический отдых).

Формы организации учебного занятия

Занятия по Айкидо делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие формы:

Теоретические:

1. Лекция
2. Беседа
3. Инструктаж по технике безопасности, в т.ч. при выполнении упражнений. **Приложение 7**

4. Самостоятельная работа с литературой

Практические:

Тренировка - регулярно проводимое педагогом, ведущим занятие, включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения.

Контрольное занятие — проводится педагогом, ведущим занятие, в конце каждого пол-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок. (Два раза в учебный год)

Семинар — ежегодно проводимый специально назначенным инструктором однодневный или многодневный блок тренировок.

Экзамен (аттестация) - контрольное занятие, проводимое президентом Федерации Хабаровского края с присвоением принятой в Айкидо квалификационной степени - «КЮ» (Два или один раз в год).

Показательные выступления — демонстрация приемов Айкидо воспитанниками объединения при проведении различных культурно-массовых мероприятий. (Вне основного времени, в соответствии с планом ЦРТДиЮ). (Приложение 7)

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

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

Занятие (тренировка) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Тема каждой из них определяется задачами (подтемами), которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** (15 – 20 мин.) является предварительная организация занимающихся (посадка в шеренгу в позиции сейдза (на коленях), ритуал приветствия, сообщение темы, целей, задач) и подготовка организма к выполнению задач основной части занятия с помощью разминки, увеличения подвижности суставов конечностей и гибкости позвоночника. Разминка должна повышать функциональные возможности организма, создать условия для проявления максимальной работоспособности. В нее включаются общеразвивающие физические и специальные упражнения на силу, выносливость, скорость, координацию, баланс, гибкость, подвижность суставов и связок. Так же в разминку включаются базовые элементы айкидо: страховка (перекаты, падения, кувирки). Перемещения на коленях – шикко, перемещения в стойке тенкан, ирими-тенкан и т.п.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части** (20-40 минут), которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. При планировании и проведении основной части занятия нужно руководствоваться следующими положениями:

1. Задачи изучения нового материала и совершенствования наиболее сложных элементов осуществляются в первой трети основной части занятия,

когда занимающиеся находятся в состоянии максимальной готовности к восприятию осваиваемой техники.

2. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части.

3. В последней трети основной части постепенное снижение нагрузки.

В заключительной части занятия особое внимание уделяется восстановительным и дыхательным упражнениям подводятся итоги, дается домашнее задание, корректируются ошибки, проводятся беседы.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии: медико-гигиенические технологии (опрятный внешний вид учащихся); *оздоровительные технологии* (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка); *технология обучения и воспитания культуры здоровья* (проведение мероприятий профилактической направленности (зависимости вредных привычек); *технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности* (тенника безопасности). На занятиях осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: *технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни*. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности при выполнении упражнения. *Компетентностно-ориентированные технологии:* обучение в сотрудничестве; индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; *технологии коллективной деятельности; игровые технологии; информационные технологии* (поиск информации в Интернете, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия).

Алгоритм учебного занятия

1 этап. Анализ предыдущего учебного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений и анализа.

2 этап. Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, процесс психологической и воспитательной работы подготовки юного спортсмена.

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

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание

последовательности, как своей работы, так и учебно-спортивной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких физических и технических результатов у учащихся.

Информационное обеспечение и работа с родителями

Формы работы с родителями: знакомство с методической литературой по вопросам воспитания обучающихся на занятиях, их поведения и отношения к занятиям; открытые занятия; родительские собрания; индивидуальные беседы с родителями; совместные творческие дела (дни здоровья, тематические вечера, показательные выступления); участие родителей вместе с обучающимися в праздниках спортивного объединения, учреждения. Взаимодействие объединения «Айкидо» с другими объединениями физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения спортивных мероприятий вместе с родителями.

Приложение 7.

Формы аттестации

Сдача на очередную степень (пояс) по программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края. Проходит два раза в год как промежуточная и итоговая аттестация. Перед прохождением аттестации и получением следующей степени обучающиеся проходят контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для каждого этапа и возраста

Приложение 2,3.

Формы представления результатов

Зачёты по сдаче нормативов, тестирования и участия в соревнованиях, показательных выступлениях и т.д.

Формы контроля: зачёт после собеседования, устного опроса, анкетирования, самостоятельной работы, анализа и самоанализа выполненных упражнений, комплексов, квалификационных нормативов по айкидо.

Оценочные контрольно измерительные материалы

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные ведомости результатов тестирования. Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия в зале учебного учреждения дополнительного образования проводятся контрольные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. Зачёт – подготовительный объём технических действий позволяющий получить допуск на экзамен (**Приложение 1,2**), а затем и экзамен (аттестация) результатом которого становится получение сертификата на соответствующий уровень (кю). **Приложение 3.** Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных

элементов. Сдача экзамена на степень добровольная, в отличие от контрольного занятия не является обязательной, и зависит от технической готовности обучаемого, его желания, наличия медицинской справки и отдельной договорённости между родителями, тренером-преподавателем и президентом Федерации Айкидо Хабаровского края. Экзамен (аттестация) проходит в зале Федерации айкидо Хабаровского края, на условиях самой Федерации, при подаче заявления в члены Федерации обучаемого от родителей и общей заявки на аттестацию от своего тренера преподавателя. Аттестация не является договорённостью между Учреждением, где занимается ученик и Федерацией, где проходит экзамен. Связующим звеном между объединением «Айкидо» учреждения МАУ ДО «ЦРТДиЮ» и Федерацией Айкидо айкикай Хабаровского края является педагог данного объединения, и тренер инструктор Федерации Айкидо Хабаровского края Ковынёв Сергей Анатольевич 2-й дан по айкидо айкикай. Дети, не сдающие экзамен (аттестацию) на правах Федерации имеют право получить диплом от Учреждения об окончании занятий по курсу физкультурно–спортивного направления и направленности восточного единоборства Айкидо айкикай. На экзамене (аттестации) в Федерации демонстрируется базовая техника (Кихон-вадза) где оцениваются:

Технические действия; четкость движений и их тесное взаимодействие с партнёром, координация, чёткость, и точность при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Этикет; Выход на татами, рэй (поклон друг другу), поведение на татами.

Скорость; плавность выполнения техники (отсутствие остановок).

Список используемых источников:

1. «Ассоциация Клубов Айкидо Айкикай», методические рекомендации. - Санкт-Петербург, 2010.
2. «Настольная книга тренера». Наука побеждать. Н.Г. Озолин. - Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
3. «Психология физического воспитания и спорта». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Москва: Издательский центр «Академия», 2003.
4. «Теория и методика физического воспитания». Т. 1;2. Учебник для институтов физической культуры/ под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Москва: ФиС, 1976.
5. «Теория и методика юношеского спорта». Филин В.П. – Москва: ФиС, 1987.
6. «Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования». (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов). - Москва.
7. «Учебная программа по айкидо айкикай». В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск, 2011 г.

Рекомендуемый список литературы для начинающих:

1. «Айкидо» Терминологический словарь. Практическое пособие. Ю.А. Мисайлов, В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск: 2010.
2. «Луна в тумане». Путеводитель для новичков. В. Хорев, - Ростов на Дону: Феникс, 2008.
3. «Лучшее айкидо. Основы». Киссёмару Уесиба, Моритеру Уесиба; пер. В.А. Устинова-Москва: Астрель, 2007.
4. «Укэми в айкидо». Практическое руководство по изучению техник страховки в айкидо. В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск. 2010 г.

Рекомендуемый список литературы для продвинутых:

1. «Айкидо и динамическая сфера». А. Вестбрук, О. Ратти. пер. с англ.- Киев: «София», 1997.
2. «Айкидо». С.А. Гвоздев, - Минск: Современная школа, 2011.
3. «Айкидо. Путь к совершенству». А.А. Гудилин, - Москва – Ростов на Дону: «МарТ», 2006.
4. «Секреты тактики. Уроки великих мастеров». Кадзуми Табата, - Москва – Санкт-Петербург: Диля, 2006.

Рекомендуемый список литературы для родителей по теме «Айкидо»:

1. «Книга Самурая». Пер. Р.В. Котенко и др., - Санкт-Петербург: Евразия, 2007.
2. «Кодекс японских самураев». Б.Л. Де Мент, - Москва – Санкт-Петербург. Диля, 2006.

3. **«Освобождение. Беседы об айкидо».** К. Куртис, - Санкт-Петербург: Вектор, 2008.
4. **«Путь воина. Секреты боевых искусств Японии».** А. А. Маслов, - Ростов на Дону: Феникс, 2004.

Рекомендуемый список литературы для родителей по работе с детьми:

1. **«200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы»** В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - Москва: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
2. **«Учим детей общению. Характер, коммуникабельность»**, Н.В. Ключева Ю.В. Касаткина. – Ярославль, 1997.
3. **«Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»**, А.Л. Сиротюк, - Москва, 2002.
4. **«Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях»**, И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова, -Москва, 2002.
5. **«Детская агрессивность»**, С.Ю. Чижова, О.В. Калинина, - Ярославль 2002.
6. **«Ребенок с «характером»»** Мэри Ш. Курчинка, Санкт-Петербург, 1996.
7. **«Как преодолеть детскую застенчивость»**, Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов, - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

**Календарный учебный график
стартового уровня 1-го года обучения**

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
2			Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
3			Учебное занятие	2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
4			Учебное занятие	2	Айкидо в системе физического воспитания.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
5			Учебное занятие	2	Стойки и передвижения в айкидо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
6			Учебное занятие	2	Шикко. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
7			Учебное занятие	2	Сувари-вадза (СВ) Тачи-вадза (ТВ). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
8			Учебное занятие	2	Тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
9			Учебное занятие	2	Ирими, тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
10			Учебное занятие	2	Шико. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
11			Учебное занятие	2	Техника атакующих действий. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
12			Учебное занятие	2	Смена стоек. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
13			Учебное занятие	2	Техника выполнения шагов и стоек. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
14			Учебное занятие	2	Совершенствование передвижений. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
15			Учебное занятие	2	Техника защитных действий и входов. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

16			Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
17			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
18			Учебное занятие	2	Укеми на руки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
19			Учебное занятие	2	Укеми назад. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
20			Учебное занятие	2	Укеми в сторону. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
21			Учебное занятие	2	Упражнение на развитие гибкости. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
22			Учебное занятие	2	Шико смена стойки на месте. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
23			Учебное занятие	2	Шико поворот (180°). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
24			Учебное занятие	2	Отработка захватов катате дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
25			Учебное занятие	2	Сумиотоши ирими. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
26			Учебное занятие	2	Упражнения по программе 10 кю. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
27			Учебное занятие	2	С.В. рётедори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
28			Учебное занятие	2	Т.В. рётедори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
29			Учебное занятие	2	Упражнение на развитие ловкости. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
30			Учебное занятие	2	Упражнения на гибкость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
31			Учебное занятие	2	Упражнение на развитие координации. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
32			Учебное занятие	2	Упражнение на развитие выносливости. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
33			Учебное занятие	2	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

34			Учебное занятие	2	Строевые упражнения на месте и в движении. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
35			Учебное занятие	2	Упражнения с гимнастической палкой. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
36			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
37			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
38			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
39			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
40			Учебное занятие	2	Сизэнтай, Сэйдза. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
41			Учебное занятие	2	Тачи-вадза (ТВ), Сувари-вадза (СВ). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
42			Учебное занятие	2	Отработка кокю наге от катате дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
43			Учебное занятие	2	Отработка сумиотоши от катате дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
44			Учебное занятие	2	Кокю наге учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
45			Учебное занятие	2	Отработка сумиотоши от катате дори. Вариант ирими. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
46			Учебное занятие	2	Отработка кокю наге от катате дори. Вариант ирими. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
47			Учебное занятие	2	Отработка кокю хо от рётете дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
48			Учебное занятие	2	Уходы с линии актаки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
49			Учебное занятие	2	Контратаки. Атэми. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
50			Учебное	2	Тэнкан, Ирими-	МАУ ДО	Опрос/практическое

			занятие		тэнкан. ОФП, СФП	ЦРТДиЮ	задание/тестирование
51			Учебное занятие	2	Отработка кокю наге от катате дори. Тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
52			Учебное занятие	2	Отработка сумиотоши от катате дори. Тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
53			Учебное занятие	2	Комбинация упражнений с тенканом. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
54			Учебное занятие	2	Продолжение упражнений с тенканом. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
55			Учебное занятие	2	Отработка захватов рёте дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
56			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
57			Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
58			Учебное занятие	2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
59			Учебное занятие	2	Айкидо в системе физического воспитания.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
60			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
61			Учебное занятие	2	Кокю наге кататедори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
62			Учебное занятие	2	Отход скрестным шагом (передним, дальним). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
63			Учебное занятие	2	Тактика использования манёвра (смена стойки, скачок, подскок, скользящий шаг). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
64			Учебное занятие	2	Подскок вперёд. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
65			Учебное занятие	2	Скользящий шаг. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

66			Учебное занятие	2	Построения и перестроения на месте. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
67			Учебное занятие	2	Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
68			Учебное занятие	2	Повороты на месте и в движении. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
69			Учебное занятие	2	Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
70			Учебное занятие	2	Упражнения с гимнастической палкой. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
71			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие силовых способностей. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
72			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
73			Учебное занятие	2	Выполнение маз-укэми, уширо укеми. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
74			Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
75			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
76			Учебное занятие	2	Акробатические упражнения. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
77			Учебное занятие	2	Упражнения на равновесие. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
78			Учебное занятие	2	Правильность форм на координацию движений. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
79			Учебное занятие	2	Умение координировать действия руками и ногами. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
80			Учебное занятие	2	Упражнения на согласованность действий с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
81			Учебное	2	Силовые упражнения. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое

			занятие				задание/тестирование
82			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
83			Учебное занятие	2	Тест по ГТО. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
84			Учебное занятие	2	Атака цуги в верхний и средний уровень. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
85			Учебное занятие	2	Атака шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
86			Учебное занятие	2	Тенкан (на месте). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
87			Учебное занятие	2	Иккё ундо (на месте). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
88			Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан (руки через стороны). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
89			Учебное занятие	2	Иккё ундо (поворот на 180°). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
90			Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан (руки через верх). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
91			Учебное занятие	2	Шихо ундо (на 4 стороны). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
92			Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в стороны. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
93			Учебное занятие	2	Смена стойки на месте. поворот (180°). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
94			Учебное занятие	2	С.В. мае, уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
95			Учебное занятие	2	Т.В. мае, уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
96			Учебное занятие	2	Т.В. мае, уширо С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
97			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
98			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
99			Учебное	2	Сумиотоши кататедори	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое

			занятие		(тэнкан). ОФП, СФП		задание/тестирование
100			Учебное занятие	2	Кокю нагекататедори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
101			Учебное занятие	2	Кокю нагекосадори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
102			Учебное занятие	2	Кокю нагекататедори (сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
103			Учебное занятие	2	Т.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
104			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими) Кокю нагекататедори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
105			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
106			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
107			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
108			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
Всего 216 часов							

Календарный учебный график базового уровня 2-года обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
2			Учебное занятие	2	Развитие айкидо в Мире и России.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
3			Учебное занятие	2	Спорт и здоровье.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
4			Учебное занятие	2	Краткая характеристика базовой техники айкидо.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

5			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
6			Учебное занятие	2	Сумиотоши косатедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
7			Учебное занятие	2	Сумиотоши шимен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
8			Учебное занятие	2	Укеми в перёд, назад и в сторону. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
9			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
10			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
11			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
12			Учебное занятие	2	Кокю нагекататедори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
13			Учебное занятие	2	Кокю нагекосадори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
14			Учебное занятие	2	Кокю нагекататедори (сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
15			Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
16			Учебное занятие	2	Сумиотоши реете дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
17			Учебное занятие	2	Сумиотоши реете дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
18			Учебное занятие	2	Сумиотоши реете дори (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
19			Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
20			Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
21			Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
22			Учебное занятие	2	Сумиотоши ёкомен учи (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
23			Учебное занятие	2	Сумиотоши ёкомен учи (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

24			Учебное занятие	2	Сумиотоши ёкомен учи (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
25			Учебное занятие	2	Сумиотоши цки (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
26			Учебное занятие	2	Сумиотоши цки (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
27			Учебное занятие	2	Иккё косадори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
28			Учебное занятие	2	Иккё кататедори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
29			Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
30			Учебное занятие	2	Сумиотоши мороте дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
31			Учебное занятие	2	Сумиотоши мороте дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
32			Учебное занятие	2	Сумиотоши мороте дори (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
33			Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо реете дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
34			Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо реете дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
35			Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо реете дори (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
36			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
37			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
38			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
39			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
40			Учебное занятие	2	Иrimi нагекататедори (осв. через низ). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
41			Учебное	2	Иrimi нагешомен	МАУ ДО	Опрос/практическое

			занятие		учи. ОФП, СФП	ЦРТДиЮ	задание/тестирование
42			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
43			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
44			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
45			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
46			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
47			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (ирими, тэнкан) 3 вар. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
48			Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
49			Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
50			Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
51			Учебное занятие	2	Иккё коса дори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
52			Учебное занятие	2	Иккё коса дори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
53			Учебное занятие	2	Иккё коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
54			Учебное занятие	2	Основы проведения методики. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
55			Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
56			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
57			Учебное занятие	2	Развитие айкидо в Мире и России.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
58			Учебное занятие	2	Спорт и здоровье.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
59			Учебное занятие	2	Краткая характеристика базовой техники	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

					айкидо.		
60			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
61			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
62			Учебное занятие	2	Иккё косадори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
63			Учебное занятие	2	Стойки и передвижения в айкидо. Суваривадза (СВ) Тачивадза (ТВ). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
64			Учебное занятие	2	Спортивные соревнования. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
65			Учебное занятие	2	С.В. мае, уширо Т.В. мае, уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
66			Учебное занятие	2	Кайтен нагекатедори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
67			Учебное занятие	2	Кайтен нагекатедори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
68			Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
69			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
70			Учебное занятие	2	Сумиотоши косатедори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
71			Учебное занятие	2	Сумиотоши шимен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
72			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
73			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
74			Учебное занятие	2	Сумиотоши косатедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
75			Учебное занятие	2	Сумиотоши шимен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
76			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
77			Учебное	2	Кокю наге коса дори	МАУ ДО	Опрос/практическое

			занятие		(учи, сото). ОФП, СФП	ЦРТДиЮ	задание/тестирование
78			Учебное занятие	2	Иккё косадори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
79			Учебное занятие	2	Иккё кататедори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
80			Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
81			Учебное занятие	2	Коте гаешикосадори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
82			Учебное занятие	2	Коте гаешикататедори (осв. через верх). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
83			Учебное занятие	2	Коте гаешишомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
84			Учебное занятие	2	Кайтен наге кататедори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
85			Учебное занятие	2	Кайтен наге кататедори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
86			Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
87			Учебное занятие	2	Тенкан (на месте). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
88			Учебное занятие	2	Иккё ундо (на месте). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
89			Учебное занятие	2	Ирими-тенкан (руки через стороны). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
90			Учебное занятие	2	Иккё ундо (поворот на 180°). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
91			Учебное занятие	2	Ирими-тенкан (руки через верх). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
92			Учебное занятие	2	Шихо ундо (на 4 стороны). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
93			Учебное занятие	2	Шихо ундо поворот на 4 стороны. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
94			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
95			Учебное занятие	2	Сумиотоши косатедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

96			Учебное занятие	2	Сумиотоши шимен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
97			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
98			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
99			Учебное занятие	2	Иккё косадори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
100			Учебное занятие	2	Иккё кататедори (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
101			Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (омоте, ура). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
102			Учебное занятие	2	Коте гаеши косадори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
103			Учебное занятие	2	Коте гаеши кататедори (осв. через верх). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
104			Учебное занятие	2	Коте гаеши шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
105			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
106			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
107			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
108			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
					Всего: 216 часов		

Календарный учебный график базового уровня 3-го года обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

					безопасности на занятиях.		
2			Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
3			Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
4			Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
5			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
6			Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
7			Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
8			Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
9			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
10			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
11			Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
12			Учебное занятие	2	Сумиотоши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
13			Учебное занятие	2	Сумиотоши рёте дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
14			Учебное занятие	2	Сумиотоши моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
15			Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
16			Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
17			Учебное	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тенкан,	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое

			занятие		сото). ОФП, СФП		задание/тестирование
18			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
19			Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
20			Учебное занятие	2	Кокю наге цки (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
21			Учебное занятие	2	Кокю наге ёкомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
22			Учебное занятие	2	Кокю наге реете дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
23			Учебное занятие	2	Кокю наге мороте дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
24			Учебное занятие	2	Кокю наге уширо рё те дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
25			Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи, уци (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
26			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
27			Учебное занятие	2	Упражнения для развития силы. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
28			Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
29			Учебное занятие	2	Иккё коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
30			Учебное занятие	2	Иккё рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
31			Учебное занятие	2	Иккё мототэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
32			Учебное занятие	2	Иккё уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
33			Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
34			Учебное занятие	2	Иккё ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
35			Учебное занятие	2	Иккё цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

36			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
37			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
38			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
39			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
40			Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
41			Учебное занятие	2	Иrimi наге коса дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
42			Учебное занятие	2	Иrimi наге рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
43			Учебное занятие	2	Иrimi наге моротэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
44			Учебное занятие	2	Иrimi наге уширо рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
45			Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
46			Учебное занятие	2	Сумиотоши, кокю наге. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
47			Учебное занятие	2	Иrimi наге. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
48			Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
49			Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
50			Учебное занятие	2	Иrimi наге цки (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
51			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие равновесия. ОФП,	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

					СФП		
52			Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в сторону. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
53			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
54			Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
55			Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
56			Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
57			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
58			Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
59			Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
60			Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
61			Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
62			Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
63			Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
64			Учебное занятие	2	Особенности тренировки в соревновательном периоде. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
65			Учебное занятие	2	Котэ гаеши рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
66			Учебное занятие	2	Котэ гаеши уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
67			Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП,	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

				СФП		
68		Учебное занятие	2	Котэ гаеши ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
69		Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
70		Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
71		Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
72		Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
73		Учебное занятие	2	Упражнения на развитие координации. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
74		Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
75		Учебное занятие	2	Кайтен наге коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
76		Учебное занятие	2	Кайтен наге рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
77		Учебное занятие	2	Кайтен наге моротэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
78		Учебное занятие	2	Кайтен наге уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
79		Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
80		Учебное занятие	2	Кайтен наге ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
81		Учебное занятие	2	Кайтен наге цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
82		Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
83		Учебное	2	Кайтен наге шомен учи (ирими,	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое

			занятие		тэнкан) С.В. ОФП, СФП		задание/тестирование
84			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие чувства времени (тайминг). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
85			Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
86			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
87			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
88			Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
89			Учебное занятие	2	Сумиотоши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
90			Учебное занятие	2	Сумиотоши рёте дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
91			Учебное занятие	2	Сумиотоши моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
92			Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
93			Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
94			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тенкан, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
95			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
96			Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
97			Учебное занятие	2	Совместные упражнения на развитие чувства ритма с партнёром (авасэ). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
98			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
99			Учебное	2	Сумиотоши кататэ	МАУ ДО	Опрос/практическое

			занятие		дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	ЦРТДиЮ	задание/тестирование
100			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
101			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
102			Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
103			Учебное занятие	2	Иккё. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
104			Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
105			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
106			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
107			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
108			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
					Всего: 216 часов.		

**Календарный учебный график
продвинутого уровня 4-го года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
2			Учебное занятие	2	Основы совершенствования спортивного мастерства.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
3			Учебное занятие	2	Основы комплексного контроля в системе подготовки.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
4			Учебное занятие	2	Восстановительные средства и мероприятия.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
5			Учебное занятие	2	Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
6			Учебное занятие	2	Средства и методы совершенствования технического мастерства и физических качеств. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
7			Учебное занятие	2	Особенности развития и поддержания уровня общей и специальной способностей. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
8			Учебное занятие	2	Кокю хо рё тэ дори С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
9			Учебное занятие	2	Мае укеми, уширо укеми, шико мае. смена уке. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
10			Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
11			Учебное занятие	2	Никкё кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
12			Учебное занятие	2	Шихо наге рёте дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
13			Учебное занятие	2	Ирими наге кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
14			Учебное занятие	2	Котэ гаеши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
15			Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (учи). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

16			Учебное занятие	2	Кокю хо рё тэ дори С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
17			Учебное занятие	2	Мае укеми, уширо укеми, шико мае, шико уширо. смена уке. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
18			Учебное занятие	2	Иккё С.В. и Т.В. шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
19			Учебное занятие	2	Никкё С.В. и Т.В. шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
20			Учебное занятие	2	Санкё С.В. и Т.В. шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
21			Учебное занятие	2	Ёнкё С.В. и Т.В. шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
22			Учебное занятие	2	Шихо наге шомен учи, ёкомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
23			Учебное занятие	2	Ирими наге шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
24			Учебное занятие	2	Ирими наге цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
25			Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
26			Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
27			Учебное занятие	2	Кайтен наге кататедори (учи, сото). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
28			Учебное занятие	2	Тэнчи наге рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
29			Учебное занятие	2	Кокю хо рё тэ дори С.В. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
30			Учебное занятие	2	Боккен вадза шомен учи (на месте, поворот на 180°). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
31			Учебное занятие	2	Дзё вадза 22 ката 1-5 движ. (миги, хидари ханми). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
32			Учебное занятие	2	Мае укеми, уширо укеми, шико мае, шико уширо, шико тенкан. смена уке. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
33			Учебное занятие	2	Иккё С.В. и Т.В. Катадори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

34			Учебное занятие	2	Никкё С.В. и Т.В. Катадори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
35			Учебное занятие	2	Санкё С.В. и Т.В. Катадори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
36			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
37			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
38			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
39			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
40			Учебное занятие	2	Ёнкё С.В. и Т.В. ёкомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
41			Учебное занятие	2	Гоккё ёкомен учи (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
42			Учебное занятие	2	Гоккё ёкомен учи (ирими). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
43			Учебное занятие	2	Иккё С.В. и Т.В. катадори тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
44			Учебное занятие	2	Никкё С.В. и Т.В. катадори тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
45			Учебное занятие	2	Санкё С.В. и Т.В. катадори тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
46			Учебное занятие	2	Ёнкё С.В. и Т.В. катадори тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
47			Учебное занятие	2	Иккё С.В. и Т.В. ёкомен учи тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
48			Учебное занятие	2	Никкё С.В. и Т.В. ёкомен учи тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
49			Учебное занятие	2	Санкё С.В. и Т.В. ёкомен учи тэнкан. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
50			Учебное занятие	2	Шихо наге Х.Х.В. кататедори Т.В. ёкомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
51			Учебное занятие	2	Иrimi наге ёкомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

52			Учебное занятие	2	Ирими наге цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
53			Учебное занятие	2	Иккё, никкё, санкё, ёнкё кататэ дори, коса дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
54			Учебное занятие	2	Котэ гаеши ёкомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
55			Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
56			Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
57			Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
58			Учебное занятие	2	Основы совершенствования спортивного мастерства.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
59			Учебное занятие	2	Основы комплексного контроля в системе подготовки.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
60			Учебное занятие	2	Восстановительные средства и мероприятия.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
61			Учебное занятие	2	Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
62			Учебное занятие	2	Индивидуальная оценка уровня физической подготовленности. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
63			Учебное занятие	2	Психологические средства восстановления. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
64			Учебное занятие	2	Медико-биологические средства восстановления. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
65			Учебное занятие	2	Боккен вадза шомен-цки (в движ.). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
66			Учебное занятие	2	Дзё вадза 22 ката 1-11 движ. (миги, хидари ханми). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
67			Учебное занятие	2	Иккё Х.Х.В. Кататедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
68			Учебное занятие	2	Иккё Т.В. Кататедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

			занятие		рётедори. ОФП, СФП	ЦРТДиЮ	задание/тестирование
89			Учебное занятие	2	Ёнкё Х.Х.В. катадори мен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
90			Учебное занятие	2	Ёнкё Т.В. катадори мен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
91			Учебное занятие	2	Гоккё шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
92			Учебное занятие	2	Шихо наге Х.Х.В. Рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
93			Учебное занятие	2	Шихо наге Т.В. Рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
94			Учебное занятие	2	Шихо наге Х.Х.В. уширо рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
95			Учебное занятие	2	Шихо наге Т.В. уширо рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
96			Учебное занятие	2	Ирими наге уширо рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
97			Учебное занятие	2	Ирими наге цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
98			Учебное занятие	2	Котэ гаеши уширо рётэ дори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
99			Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
100			Учебное занятие	2	Кайтэн наге Х.Х.В. катадори Т.В. шомен учи. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
101			Учебное занятие	2	Кайтэн наге Х.Х.В. катадори Т.В. Цки. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
102			Учебное занятие	2	Тэнчи наге рётедори (тенкан). ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
103			Учебное занятие	2	Дзю вадза рётедори, моротедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
104			Учебное занятие	2	Кокю хо моротедори С.В. Рётедори. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
105			Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачёт
106			Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование

107			Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос/практическое задание/тестирование
108			Учебное занятие	2	Аттестация.	Федерация Айкидо Хабаровского края	Зачёт
					Всего: 216 часов.		

ВЕДОМОСТЬ
результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении _____
 № группы _____ года обучения _____
 за _____ 20__ - 20__ учебного года
 (полугодие, год)
 педагог _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Всего по списку _____ учащихся
 Выполняли работу _____ учащихся
 Отсутствовали _____ (причина)

 Подпись педагога _____
 Подпись заместителя директора по УВР _____
 Дата проведения _____

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для стартового уровня (спортивно-оздоровительного этапа подготовки).

Таблица 1.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Бег на 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	7,4	7,2	7,0
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	9,0	8,8	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места (сек)	110	120	130	90	100	110
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	1	3	4	2	4	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	9	11	5	7	9
6	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	10	12	15	8	10	12
7	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы вперёд	2,0	2,5	3,0	2,0	2,5	3,0
8	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы назад	3,0	3,5	4,0	2,5	3,0	3,5
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	3	4	5	5	6	7
11	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
12	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

**Подтягивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу.*

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
для обучения базового уровня**

Таблица 2.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,6	6,4	5,8
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	8,2	7,5	8,6	8,4	8,1
3	Прыжок в длину с места (сек)	145	150	170	140	145	155
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	5	6	7	4	5	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	16	19	12	14	14
6	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	15	18	25	14	16	17
7	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	3,2	3,4	3,8	2,8	3,0	3,4
8	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	3,6	3,8	4,2	3,2	3,4	3,8
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	80	90	50	60	80
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	7	9	8	7	9	8
11	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	17,8	17,6	17,0	18,2	18,0	17,4
12	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	18,6	18,4	17,8	18,8	18,6	18,0
13	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
14	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

**Подтягивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу.*

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
для обучения продвинутого уровня**

Таблица 3.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		13 лет	14 лет	15 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег на 100 м (сек)	14,8	14,6	14,4	15,2	15,0	14,8
2	Бег на 400 м (мин, сек)	1,20	1,18	1,16	1,27	1,25	1,23
3	Бег на 800 м (мин, сек)	3,10	3,05	3,00	3,20	3,15	3,10
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,5	7,3	7,1	8,1	7,9	7,7
5	Прыжок в длину с места (сек)	185	195	205	175	180	185
6	Тройной прыжок в длину с места (м)	4,2	4,4	4,6	4,0	4,2	4,4
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	7	8	9	14	16	18
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	24	26	16	18	20
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек (кол-во раз)	10	11	12	7	9	10
10	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	30	35	40	23	26	29
11	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	25	30	35	20	25	30
12	Подъём прямых ног из положения вис на перекладине (кол-во раз)	8	9	10	5	6	7
13	Лазание на канате 4 м с помощью ног (сек)	13,8	13,6	13,4	16,2	15,8	15,4
14	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	4,4	4,6	4,8	4,0	4,2	4,4
15	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	4,6	4,8	5,0	4,0	4,2	4,4
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	110	120	130	100	110	120
17	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	9	10	11	9	10	11
18	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	16,4	16,2	16,0	16,8	16,6	16,4
19	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	17,2	17,0	16,8	17,4	17,2	17,0
20	Выполнение учениками коси наге в тройках за 30 сек (кол-во раз)	8	9	10	X	X	X
21	Выполнение броска сумиотоши за 30 сек (кол-во раз)	10	11	12	8	9	10
22	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
23	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для продвинутого уровня (углублённой подготовки).

Таблица 4.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики		Девочки	
		16 лет	17 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на 100 м (сек)	13,8	13,6	14,2	14,0
2	Бег на 400 м (мин, сек)	1.10	1,08	1,16	1,13
3	Бег на 800 м (мин, сек)	2,45	2,40	3,0	2,55
4	Бег на 1000 м (мин, сек)	4,2	4,0	4,7	4,5
5	Бег на 5000 м	б/у	б/у	X	X
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,1	6,9	7,7	7,5
7	Прыжок в длину с места (сек)	230	240	200	210
8	Тройной прыжок в длину с места (м)	4,8	5,0	4,3	4,5
9	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) *	13	14	18	20
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	35	20	25
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек (кол-во раз)	20	22	14	16
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	15	20	X	X
13	Лазание по канату 4 м с помощью ног (сек)	X	X	14,2	13,8
14	Лазание по канату 4 м без помощи ног (сек)	8,8	8,5	X	X
15	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	45	50	35	40
16	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	40	45	35	40
17	Подъём прямых ног из положения вис на перекладине (кол-во раз)	16	18	10	12
18	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	170	180	150	160
19	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	13	14	15	16
20	Выполнение учениками коси наге в тройках за 30 сек (кол-во раз)	13	14	9	10
21	Выполнение броска сумиотоши за 30 сек (кол-во раз)	16	17	13	14
22	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у
23	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у

**Подтягивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу.*

Детская экзаменационная программа РОО "Федерация Айкидо Хабаровского края"

уровень	передвижения	укеми	шико	сумиотоши	коко наге	иккё	ирими наге	коте гаэши	кайтен наге	коку хо	ОФП
10 ко (синий пояс)		на руки, назад, в стороны	смена стойки на месте. поворот(180°)	кататедори (ирими)	кататедори (учи)					С.В. рётедори	отжимание 10 прыжки 10 пресс 15
9 ко (жёлтая полоска)	тенкан (на месте), иккё ундо (на месте)	с коленей вперёд, из положения сидя назад	мае	кататедори (тенкан)	кататедори (сото)					С.В. рётедори	отжимание 12 прыжки 12 пресс 17
8 ко (жёлтый пояс)	ирими-тенкан (руки через стороны), иккё ундо (поворот на 180°)	С.В. мае, уширо	мае, уширо		косадори (учи)	косадори (омоте, ура)	косадори	косадори		С.В. рётедори	отжимание 15 прыжки 15 пресс 20
7 ко (зелёная полоска)	ирими-тенкан (руки через верх), шихо ундо (на 4 стороны)	Т.В. мае, уширо	мае, уширо, тенкан			кататедори (омоте, ура)	кататедори (осв. через низ)	кататедори (осв. через верх)	кататедори (учи)	С.В. рётедори	отжимание 20 прыжки 17 пресс 25
6 ко (зелёный пояс)	ирими-тенкан (руки через верх), шихо ундо (на 4 стороны)	Т.В. мае, уширо С.В. мае-уширо	мае, уширо, тенкан			шомен учи (омоте, ура)	шомен учи	шомен учи	кататедори (учи, сото)	С.В. рётедори	отжимание 20 прыжки 17 пресс 25

Экзаменационная программа «Федерация айкидо» г. Хабаровск														
содержание														
уровень	рекомендация для сдачи экзамена (кол-во тренировок)*	переводжение	укеми	шико	тенкан	сумиоши	коко наге	кайтен наге	теичи наге	дзюваза	коко хо	бокен ваза	дзэ ваза	прочее
6 кю	6 мес. занятий	прямь-тенкан на 4 стороны	мае, уширо, (мае-уширо) С.В.	мае, уширо, тенкан	катателори	катателори (прямь, тенкан)	катателори и (учи) ирими, тенкан	катателори (учи)			рётелори С.В.			
уровень	рекомендация для сдачи экзамена (кол-во тренировок)*	переводжение	укеми	шико	тенкан	сумиоши	коко наге	кайтен наге	теичи наге	дзюваза	коко хо	бокен ваза	дзэ ваза	прочее
5 кю	с 12 лет 6 мес. после 6 кю	косадори		катателори	катателори	косадори	катателори и (учи, тенкан)	катателори (учи)			рётелори С.В.			мае укеми, уширо укеми, шко мае, смена уке
4 кю	6 мес. после 5 кю	катателори		рётелори	катателори	косадори		катателори (учи)			рётелори С.В.			мае укеми, уширо укеми, шко мае, уширо, смена уке
3 кю	6 мес. после 4 кю	шюмен учи С.В. и Т.В.		шюмен учи, ёкомен учи	шюмен учи, цки	шюмен учи, цки	катателори (учи, сото)	катателори (учи, сото)	рётелори и (тенкан)	катателори	рётелори С.В.	Шюмен учи (ш месте, поворот на 180°)	22 ката 1-5 движ. (мги, хидар и ханми)	мае укеми, уширо укеми, шко мае, шко мае, уширо, смена уке
2 кю	1 год после 3 кю	катадори С.В. и Т.В. С.В. и Т.В.	ёкомен учи	ёкомен учи, катателори Х.Х.В.	ёкомен учи, цки	ёкомен учи, цки	катателори (учи, сото, тенкан)	катателори (учи, сото, тенкан)	рётелори и (тенкан)	катателори	моротелори, рётелори С.В.	ёкомен учи (в движ.)	22 ката 1-11 движ. (мги, хидар и ханми)	смена уке
1 кю	1 год после 2 кю	уширо рётелори, кагалори мен учи, катателори Х.Х.В.	шюмен учи	уширо рётелори, рётелори Х.Х.В.	уширо рётелори, цки	уширо рётелори, цки	шюмен учи, цки, катателори Х.Х.В.	шюмен учи, цки, катателори Х.Х.В.	рётелори и (тенкан)	рётелори, моротелори	моротелори, рётелори С.В.	ёкомен авасе, цки авасе, ёкомен-цки авасе	22 ката (мги, хидар и ханми)	
по дан	с 16 лет 1 год после 1 кю	всё техника; стойки: (С.В., Х.Х.В., Т.В.), атаки: (катателори, косадори, кагалори, рётелори, моротелори, шюмен учи, ёкомен учи, цки, уширо рётелори, уширо рётелори, мунадори, кагалори мен учи), сумиоши, айенготши, коши наге, темой наге, дзюваза												

ТЕРМИНАЛОГИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АЙКИДО

- Агура** – позиция - сидя, скрестив ноги
Айкидока – человек, практикующий айкидо
Айханми – одноимённая стойка
Аригато (Аригатогодзэ масс) – «Спасибо!»
Аюмиаси – простой шаг
Боккэн– деревянный меч (копия катаны)
Будо – путь Воина, воинских искусств
Буси – самурай, воин
Бусидо – кодекс чести самурая; путь воина; боевое искусство
Ваза – техника или группа техник
Вакаранай - не понимаю
Ги – одежда
Гоше - медленное, плавное выполнение приёма
Гэдан – нижний уровень
Гэри – режущий удар мечом
Гьяку – обратный, противоположный
Гьякуханми – разноимённая стойка
Дан – ступень, степень мастерства с чёрного пояса с первого дана (сэдан)**Дзэдан** – верхний уровень
Дзё – короткая деревянная палка высотой 128 см диаметром 26 мм
Дзимэ– удушение
Дзюдзи – крест, скрещивание, подобно иероглифу «десять»
Дзюдзигараминагэ - бросание с перекрещиванием и вращением рук
Дзюдзи-укэ - блок скрещенными руками
Дзюваза – техника свободной работы с партнёром
Дзюцу – умение, искусство, техника
До – путь к гармонии тела и духа
Додзё – место встречи с Истиной, место, где постигают Путь.
Доги – одежда для тренировки, для Пути
Домоаригатогодзэ масс – «Большое спасибо, сердечно благодарю!»
Ёко– сторона, бок, боковой, сбоку, в бок
Ёкоукэми – различные варианты падения на бок
Ёкомэн – боковая часть лица, головы, маски
Ёкомэн учи – боковой рубящий удар
Иrimi – вхождение, вход; движение встречным ходом.
Ириминагэ - бросок с прямым входом
Кайтэн – круг, колесо, вращение, оборот
Кайтэннагэ - бросок с переворотом через спину
Камаэ – стойка, позиция
Кариатэ - ложный удар
Ката – плечо; формальные упражнения
Ката тори – захват за плечо
Катана – самурайский меч
Ката тэ тори – захват за запястье (разноимённой) руки
Ката тэ коса тори – одноимённый захват запястья
Ката тэ тори рё тэ мочи – захват двумя руками за одну руку
Каше - медленное, по фазное выполнение приёма
Касэи– возврат, ответный, обратный, перевёрнутый
Кэса гири – рубящий удар по диагонали от плеча до бедра
Ки – сущность, энергия, дух, воздух, намерение, чувство, пар, аромат и т.д.;
Ки ай – встреча духов; на физическом плане ки ай проявляется как пронзительный крик, порождённый из глубины живота (хара);
Кимзатэ - добивающий удар
Кихон ваза – базовая техника
Кокю – дышать, дыхание; сила КИ
Кокюнагэ - бросок с помощью КИ
Конитива - здравствуйте
Кокю хо – группа техник (приёмов), когда бросок выполняется без захвата партнёра, силой дыхания

Коси – бедро, поясница
Коси нагэ - бросок с использованием бёдер
Котэ – начало руки, запястье
Кохай – студент, или учитель, имеющий такой же уровень как у вас, но начавший тренироваться позже вас, является вашим кохаем
Кокоро – дух, сердце (душа), воля
Куби – горло, горловина, шея
Кудзуси - выведение соперника из равновесия
Куми ваза – парная техника, раздел тренировки в Ки-Айкидо
Кэйко– тренировка – занятие, изучение
Кю – степени, предшествующие первому дану
Ма– интервал, дистанция, пространство, промежуток, расстояние
Маай – правильная (согласованная) дистанция между партнёрами
Маваси – кручение, вращение
Мавасигери - полукруговой удар ногой в корпус, голову
Матэ– «Стоп! Ждите!»
Маэ– перед, передний, вперёд
Маэгери - прямой удар ногой в корпус, голову
Маэтэнкан – длинный поворот на 180 с шагом вперёд
Маэукэми – кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд на руки
Миги – правый
Миги камаэ - правосторонняя стойка
Мисоги – очищение сознания и тела; одна из дисциплин Ки-Айкидо
Моротэ тори - захват спереди одной руки двумя руками
Муданся – не аттестованный ученик
Мунэ – грудь
Мунэ тори-захват за грудь одной рукой
Мунэ тори мэн учи – захват за отворот куртки на груди и рубящий удар в голову
Мэн – маска, шлем, лицо
Мэнкё – удостоверение, сертификат на кю, дан
Мэн учи – рубящий удар в лицо
Нагэ – бросок; также тот, кто исполняет технику на укэ
Оби – пояс
Омотэ – фасад, наружный, лицевой
Онэгайсимас – «Будьте любезны», «Прошу Вас», «Пожалуйста, будьте моим партнёром»
Орэнайгэ– негибаемая рука
Осаэ ваза – техника болевых контролей и удержаний
О сэнсей – великий учитель; в Айкидо это Морихей Уесиба, основатель современного Айкидо
Отагай ни рей – приветствие друг другу
Отоси – падение, понижение, пропускание бросание, нисходящий, подножка
Рандори – свободный стиль работы наге против множественных атак, обычно импровизированный
Ре мунэ тори - захват спереди двумя руками за грудь
Рё тэ тори – захват двумя руками за две руки партнёра спереди
Рё ката тори – захват двумя руками за два плеча
Рицу рэй – поклон стоя
Рэй – поклон, команда к поклону
Рэйсэйсин – Дух, единый с духом Вселенной
Рю – школа, поток, учение
Сабаки– движение тела, применение приёмов в движении
Саенара - до свидания
Самурай – тот, кто следует Пути; воин, рыцарь; тот, кому поручено защищать общество, тот кто служит
Сёмэн - голова, лицевая часть
Сёмэн учи - вертикальный, рубящий удар в область головы
Сикко - движения (развороты) на коленях
Син - тело, человек/ сердце, сознание, дух
Синсинтоицу айкидо – айкидо – основанное на объединении сознания и тела
Сихо – четыре направления
Сихо гири – рубить на четыре стороны
Сихонагэ - бросок на четыре стороны
Содэ – рукав
Содэ тори - захват локтя
Сокумэн– бок, сторона, боковой

Сото – внешний, наружный, во сне, снаружи
Соше - быстрое, реальное выполнение приёма
Субури - повторение движений для повышения качества их исполнения
Сувари ваза – техника исполнения приёмов сидя на коленях
Сумиотосинагэ–падение, бросание, подножка
Сэнсей - (прежде рождённый), кто проводит занятия, кто ведёт по пути
Сэйка, но иттэн – точка ниже пупка, Центр, Одна точка
Сэмпай – ученик, или учитель, если он имеет такой же ранг, как у вас, но начал заниматься раньше, для вас – сэмпай
Сэйза – правильная позиция, сидя тот, кто следует Пути;
Тай – тело, корпус, большой, великий
Тай, но сабаки – движения тела
Тайсо– разминка, гимнастика, зарядка
Танто – нож, кинжал
Татами – маты из рисовой соломы в японском доме
Тегатана - меч-рука (применяют ребро)
Тори – тот, кто обороняется, исполняет технику; захват; активная сторона, «побеждающий» в учебной схватке
Тэ – рука
Тэкуби– «горло» руки, запястье
Тэкубисоэ – четвёртый контроль, ёнкё, использующий болевой контроль запястья
Тэнкан – поворот, уход с линии атаки; вращательное движение на опорной ноге, используемое для рассеивания силы противника
Тэнчинагэ – бросок «небо-земля»
Укэ– тот, кого бросают, кто атакует; тот, кто следует
Укэми – искусство безопасного падения, страховка (перекаты)
Ундо – упражнение, движение
Усиро – сзади, назад, позади
Усирогери - удар ногой в корпус, голову с разворотом через спину
Усиро ре кататэ тори - захват сзади двух рук
Усирукуби тори кубисимэ - захват сзади за кистевой сгиб и за шею
Ура - перевернутый (обратный)
Уракен– удар на «наотмашь» сверху или сбоку внешней стороной кулака.
Учи – рубящий удар
Фунакогиундо – «гребля», элемент Айки-тайсо
Фудоосин– неподвижный ум, сознание; состояние, присущее объединённому сознанию и телу
Фудо тай – неподвижное тело
Хадзимэ – «Начали!» пригласение к выполнению
Хай – «Да», «Понял»
Хакама – широкие брюки – юбка, традиционная одежда самураев; в Ки-Айкидо хакаму разрешается носить обычно со второго кю
Ханми – стойка, положение
Хантай – противник
Хаппоундо – упражнение на восемь сторон, элемент Айки-тайсо
Хаппо гири – рубящие движения мечом на восемь сторон света
Хара – нижняя часть брюшной области (не путать с Одной точкой – ниже пупка)
Хидари – левый, левое
Хидарикамаэ - левосторонняя стойка
Хидза – колено.
Хомбу – главное здание организации
Хон атэ - реальный удар
Цки– тычковый удар
Цуба – защитная гарда японского меча.
Цугиаси- приставной шаг
Чудан- средний уровень
Юданся – обладатель чёрного пояса
Ямэ– «Стоп!»

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы «Айкидо»
на 2023-2024 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Айкидо»	сентябрь	для родителей	Ковынёв С.А. педагог ДО
Военно-патриотическое занятие к дню Победы 3 сентября («Волочаевский бой»)	май	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Профилактика пожарной безопасности (инструктаж)	сентябрь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Профилактика безопасности дорожного движения (беседа)	сентябрь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Консультация для родителей «Профилактика гриппа и	октябрь	для родителей	Ковынёв С.А. педагог ДО
Праздник, посвященный Дню матери»	ноябрь	для родителей	Ковынёв С.А. педагог ДО
Консультация для родителей: «Зарядка с ребенком дома»	ноябрь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Новый год в объединении «Айкидо»	декабрь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Ковынёв С.А. педагог ДО
Беседа «Один дома: правила безопасности»	январь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Зимние виды спорта «Зимняя олимпиада»	январь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Спортивный досуг «Весёлые старты»	февраль	для обучающихся,	Ковынёв С.А. педагог ДО
Чемпионат Хабаровского края «Детские спортивные боевые игры»	март	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО

Праздничное мероприятие «Масленица широкая»	март	для обучающихся, для родителей	Ковынёв С.А. педагог ДО
Военно-патриотическое занятие к дню Победы 9 мая	май	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО
Итоговое родительское собрание «Итоги года»	май	для родителей	Ковынёв С.А. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе «К здоровью с Айкидо»	июнь	для обучающихся	Ковынёв С.А. педагог ДО