

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
Тренерско-педагогического совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «28» августа 2023 г.

Утверждаю  
И.о. директора МБУ «СК «Дружба»  
  
Л.Н. Лысенкова  
« 24 » сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый, Продвинутый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-18 лет и старше

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года  
Базовый уровень: 1-8 лет  
Продвинутый: не ограничен

Ханты-Мансийск  
2023

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Айкидо»  
разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Старший инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Табачук Анастасия Владимировна

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Соловьева Светлана Викторовна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	7
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	9
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	14
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительный плана дополнительной общеразвивающей программы	18
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	30
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	32
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид спорта «Айкидо» – боевое искусство, представляющее собой синтез древних техник самообороны и борьбы в сочетании с философией гармонии духа.

Само название айкидо составлено из трёх иероглифов, каждый из них по отдельности обладает несколькими значениями. Иероглиф «ай» означает гармонию, выгоду; «ки» – это энергия духа и движение пара; «до» обозначает дорогу, способ. Составленные вместе все эти знаки обозначают следующее: путь к гармонии духа.

Основателем этого боевого искусства является человек по имени О`Сэнсей Морихей Уесиба, который родился в 1883 году в японском городе Танабэ. Он прошёл непростой жизненный путь, с малых лет занимался физическим развитием и борьбой. В детстве он был слабым и хилым мальчишкой, но со временем преобразился в выносливого, мускулистого, стойкого мужчину. На него оказывали большое влияние известные современники, наставники в различных направлениях. Со временем набираясь опыта и знаний, Уесиба стал одним из величайших мастеров в военных искусствах среди современников и не только.

Зарождение этого японского боевого искусства началось с 1920-ых годов, с тех пор айкидо претерпевало множество изменений, дополнений, экспериментов. В то время в школу имели доступ лишь немногие, проверенные люди. Наибольшее развитие и признание айкидо получило уже после второй мировой войны, когда мастер полностью систематизировал и усовершенствовал своё учение.

Философия айкидо заключена в гармонии духа и тела, а также движений и дыхания. Это не классическое боевое искусство, т. к. основу составляют движения, сфокусированные на защите, а не на атаке. Основной упор совершается на силу разума, а не мышечную мощь. В момент контакта тело остаётся расслабленным, но ум напряжён.

Победа не является целью в айкидо, а главная задача – это заставить противника остановить нападение и перенаправить тем самым агрессию в полезное русло. Главная особенность айкидо – направлять агрессию противника против него же, но при этом самому оставаться в духовной безмятежности. По своей философии айкидо пропагандирует равенство на природу, где царит гармония, а конфликты отсутствуют.

Начиная с 1997 г. Игорь Гамаль, окончивший тогда курсы повышения квалификации в Ленинградском институте физической культуры и спорта им как инструктор Айкидо, с помощью Начальника комитета по физической культуре и спорту г. Клименко, организовал первую группу Айкидо в городе Нижневартовске. С данного времени можно считать началом развития Айкидо в г. Нижневартовске.

С 2005 года Айкидо начинает свое развитие в МБУ «СК «Дружба» в г. Ханты-Мансийске, тренер-преподаватель Соловьева Светлана Викторовна.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и взрослых, и организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей и взрослых, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Айкидо» ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Актуальность Программы** заключается в том, что она формирует такие качества как коммуникабельность, решимость, ответственность, умение постоять за себя, но при этом не провоцировать конфликтные ситуации. Среди контактных боевых искусств айкидо является на данный момент наиболее безопасным, при этом даёт достойные результаты:

- создаёт хорошую, устойчивую физическую форму;
- формирует осанку,
- развивает опорно-двигательный аппарат,
- позитивно влияет на здоровье, улучшает работу нервной, лимфатической, эндокринной и сердечно-сосудистой систем организма.

**Отличительные особенности данной Программы** от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), которые организуются в спортивном комплексе «Дружба, в отличие от спортивных дисциплин, в философскую основу айкидо вместо соперничества и соревновательности заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов.

**Программа предназначена для 3 (трех) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:**

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-17 лет), он реализуется 1-8 лет;

3) Продвинутый уровень (для людей 18 лет и старше), реализация данного блока – не ограничена (при условии, если обучающиеся данного блока сдают контрольные испытания, аттестацию и подтверждают свою физическую подготовленность).

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

– на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на продвинутом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 10-15 человек).

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Айкидо».

**Адресат программы.** В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

# I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения	- освоение прогнозируемых результатов Программы - зачисление на этапы спортивной подготовки
Базовый (10-17 лет)	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта - создание условий для профессиональной ориентации.	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях.
Продвинутый 18 лет и старше	Не ограничено	156-936 часов в год (3-18 часов в неделю)	- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - наличие выпускников,

			-содействие конкурентоспособности выпускников, -создание условий для профессиональной ориентации.	продолживших обучение по профилю.
--	--	--	--	-----------------------------------

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Основной формой *продвинутого уровня обучения* Программы является работа по индивидуальным планам для осуществления разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепления здоровья и личностное развитие.

## **Антидопинговое обеспечение.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Айкидо».

## **Методические особенности**

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально–активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-17 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

На продвинутом уровне (18 лет и старше) обучающимся предлагается совершенствовать или поддерживать свои умения и навыки, в соответствии с целями и задачами индивидуального плана работы. Также на этом уровне, обучающиеся

принимают участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Айкидо»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на

Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-17 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Айкидо»;
- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

На продвинутом уровне (18 лет и старше):

- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Айкидо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Бег на 1000 м	-	Без учёта времени	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			1	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	100

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Айкидо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,4

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			6.10	6.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап **базового уровня** обучения (средняя подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Айкидо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,2	16,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.15	10.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25

1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 5.

Таблица 5

### Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			7.50	9.50
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			25	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			200	170
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7

2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7
3. Теоретическая часть				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответов из 5 вопросов	

Таблица 6

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *продвинутого уровня* обучения (СОГ-3) по виду спорта «Айкидо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,2	16,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.15	10.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 7

Таблица 7

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы		
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-17 лет)	Продвинутый (18 лет и старше)
		Недельная нагрузка в часах		
		3-6 часов	3-12 часов	3-18 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2 часа	3 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)		
		10-30 человек	10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185	79-304
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125	17-254
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186	22-195
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20	0-25
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4	4-15
9.	Судейская практика	-	0-4	4-15

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50	17-78
<b>Общее количество часов в год</b>		156-312	156-624	156-936

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

***Стартовый уровень обучения:***

**Цель** – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;

- выявление задатков и способностей обучающихся;

- привитие стойкого интереса к занятиям Айкидо;

- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

#### ***Базовый уровень обучения:***

**Цель** – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками айкидо, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике айкидо.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, изучение комплексов аттестационной Программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях айкидо.

#### ***Продвинутый уровень обучения:***

**Цель** – углубленное овладение технико–тактическим арсеналом айкидо, изучение морально – этических и философских принципов «Будо».

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Методы: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный.

На данных этапах важнейшим звеном в спортивно-оздоровительной работе становится самоподготовка и самосознание обучающегося. Его умение работать индивидуально.

Лучшей является работа наедине с самим собой, что позволяет значительно улучшить качество исполнения техник айкидо.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях Айкидо, организация и проведение спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

#### **Задачи:**

- совершенствование техники и тактики Айкидо;
- принятие и освоение принципов «Будо»;
- совершенствование физических и морально-этических качеств;
- освоение принципов спортивного долголетия.

Таблица 8

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения**

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК ТВ	
Мае теку-то укеми	СВ	
Усиро хантен укеми	ТВ СВ	
Захват катате-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Коккю-хо	СВ	Рётэ-дори
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	

Сикко	СВ	
Тенкан сото, учи	ТВ	Кататэ-дори
Иrimi-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК	
Мае теку-то укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Захват катате-дори, моротэ-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Иккё	ТВ СВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Кокюхо	СВ	Рётедори

По завершении прохождения уровня, обучающиеся должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями контрольно-переводных нормативов.

Таблица 9

**Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения**

( 10-12 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Коккю-хо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро кайтен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Икке авасетте
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Иrimi-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Иrimi-наге	ТВ	Кататедори

Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	СВ	Рётедори
( 12-14 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	СВ	Рётедори
( 15-17 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Сёмен-учи
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Рётедори
Ёнкё	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Ёкоменучи
Ирими-наге	ТВ	Рётедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ ХХВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Сихо-наге	ТВ ХХВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори

Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Сёмэн-учи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ СВ	Рётедори
Кокю	ТВ	Косадори

По завершении прохождения данного уровня обучающиеся должны показать твердые знания по перечисленным темам, продемонстрировать:

- знание основных бросковых в Айкидо;
- продвинутое владение страховками укеми;
- вариативное использование атак;
- знание основных форм контролей/удержаний нападающего в Айкидо.
- умение свободно атаковать партнера;
- свободное владение передвижениями;
- расширенное знание терминологии;

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями контрольно-переводных нормативов.

Таблица 10

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий на продвинутом уровне обучения**

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Рётедори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Чуданцки
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Усирорётедори
Гоккё	ТВ	Ёкоменучи
Иrimi-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Иrimi-наге	ТВ	Кататедори
Иrimi-наге	ТВ	Ёкоменучи

Ирими-наге	ТВ	Рётедори
Ирими-наге	ТВ	Усирорётедори
Ирими-наге	ТВ	Чуданцки
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ      ХХВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменуучи
Сихо-наге	ТВ      ХХВ	Рётедори
Сихо-наге	ТВ	Усирорётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменуучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Котегаеси	ТВ	Усирорётедори
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Шоменуучи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Кайтеннаге	ТВ	Усирорётедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ      СВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Усирорётедори
Кокюхо	ТВ	Сёмэн-учи
Кокюхо	ТВ	Косадори

По завершении обучения на данном уровне обучающиеся должны показать уверенные знания по всему изученному материалу, и продолжать совершенствоваться. Продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями контрольно-переводных нормативов.

### **Принципы построения программы на всех уровнях освоения**

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;

- принцип конкретизации цели для каждого конкретного обучающегося (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности уровней обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента обучающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на стартовом уровне обучения: правила гигиены, история Айкидо, традиции, история и предназначение.

Основные темы теоретической подготовки на базовом уровне обучения: история физической культуры, история Айкидо и других боевых искусств, философские основы «Будо», методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на продвинутом уровне обучения: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты **спортивно-оздоровительных** заданий, планы построения тренировочных циклов.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям Айкидо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности спортивно-оздоровительного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в спортивно-оздоровительном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в спортивно-оздоровительный процесс и процесс психологической подготовки обучающихся.

Последовательность и техническое содержание обучения

1. Этикет. Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, вовремя и после занятия.

2. Стойки. Миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.

3. Укеми – безопасные падения (страховки). Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из

стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.

4. Передвижения. Цуги-аси – скользящий шаг. Окури-аси – скользящий приставной шаг. Аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. То же с опусканием на колено. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.

5. Повороты. Зэнпо тэнкан – поворот вперед. Кохо тэнкан – поворот назад. Тэнкай – поворот на месте. Подводящие упражнения: скручивания на месте и с полушагом передней или задней ногой. Повороты с опусканием колена на татами.

6. Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений.

7. Основные движения руками при входе – ирими, коккю-рёку, при повороте – тенкан, хирики. Основы разучиваются из положения сидя (только руки). Подъем и опускание рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом, с деревянным мечом – боккеном.

8. Сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений. Разучивание основных упражнений принципов Айкидо: Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; Хирики – использование силы локтей - упражнение прямого входа с подъемом и входа с подъемом в повороте.

9. Атаки. Захваты: катате-дори – захваты за запястья; ката-дори – захваты за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки разучиваются на месте, по мере освоения сочетаются с передвижениями. Выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.

10. Техника. В силу сложности технических действий, используется разучивание по элементам. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные движения. Все техники разучиваются в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак.

Ириминаге – бросок встречным входом;

Сихонаге – бросок на четыре стороны;

Котегаеси – бросок выкручиванием кисти;

Иккё – первый контроль;

Никё – второй контроль;

Санкё – третий контроль;

Коккюнаге – бросок в ритме дыхания;

Кайтеннаге – бросок вращением;

Сумиотоси – опрокидывание углом;

Косинаге – бросок через бедро;

Ёнкё – четвертый контроль;

Дзюдзи/удегарами – бросок скрещиванием рук;

Удекименаге – бросок воздействием на локоть;

11. Движения с оружием разучиваются как иллюстрация (разъяснение) движений без оружия. Используются деревянные макеты меча и ножа.

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочной деятельности, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 11);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта «Айкидо»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	3
3.	Доска информационная	штук	3
4.	Зеркало настенное (2 х 3 м)	штук	2
5.	Канат для лазанья	штук	2
6.	Меч деревянный "боккэн"	штук	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
8.	Напольное покрытие (татами)	штук	1
9.	Нож деревянный "танто"	штук	20
10.	Палка деревянная "дзе"	штук	20
11.	Секундомер электронный	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	5
13.	Табло информационное электронное	штук	2
14.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	8

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. Джон Стивенс. Секреты Айкидо. Пер. с англ.- к.: «София», 2001. -176 с.
2. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001. -96с.
3. Носов К.С. Вооружение самураев. М.:ООО «Издательство АСТ».: 2003. - 252с.
4. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 - 208с.
5. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
6. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва. - 2000. - 88с.
7. Такуан Сохо. Самураи: Меч и душа. Письма мастера дзен мастеру фехтования Миямото Мусаси. Книга пяти колец. - СПб.: Евразия. 2000-352с.
8. Флоке Алан. Айкибудо. Пер.с фр. Е.Гупало.П.Федорова.-М.: ФАИР-ПРЕСС. 2002. - 256с.
9. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
10. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12. Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №993-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо».

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <https://aiki.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации айкидо;
3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».