

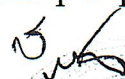
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

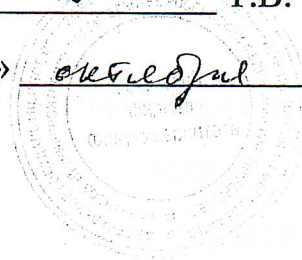
Протокол от 22.10.2025 № 29

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала



Т.В. Чинаев

«22» октября 2025 г.



ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

**«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
«Айкидо»**

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта «Айкидо»

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям айкидо и к здоровому образу жизни.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний об истории развития боевого искусства айкидо;
- сформировать навыки техники выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке ДОП:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения

дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- историю развития боевого искусства айкидо;
- технику выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга.

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять тактические приемы при ведении условного боя.

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, практический, восстановительный этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.

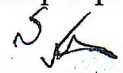
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 22.10.2025 № 29

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

 Т.В. Чинаев

«22» октября 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

**«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
«Айкидо»**

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	6 часов в неделю

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	из них			
				Теоретичес- кие	Практичес- кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Общая физическая подготовка							
1.	1.1 Строевые упражнения 1.2 Различные формы ходьбы, бега, прыжков 1.3 Упражнения для рук и ног	13	13	-	13	-	

	1.4 Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости 1.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища 1.6 Упражнения с отягощениями						
Тема 2. Техническая подготовка							
2.	2.1 Техника перемещения 2.2 Техника ударов руками, ногами 2.3 Техника падений 2.4 Техника контроля	7	7	-	7	-	
Тема 3. Тактическая подготовка							
3.	3.1 Парная работа 3.2 Ловля предметов при бросках в парах 3.3 Изучение кихона (базовых упражнений)	7	7	-	7	-	
Тема 4. Специальная подготовка							
4.	4.1 Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная) 4.2 Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них) 4.3 Боевые дистанции и стойки	5	5	-	5	-	
Тема 5. Теоретическая подготовка							
5.	5.1 Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в спортивном зале 5.2 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья 5.3 Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства) 5.4 Айкидо как вид спорта и боевое искусство 5.5 Прикладное и воспитательное значение Айкидо	9	9	9	-		
Тема 6. Восстановительные мероприятия							
6.	6.1 Спортивное питание 6.2 Медико-биологическое сопровождение 6.3 Восстановительные и реабилитационные мероприятия	19	19	-	19		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

Разработчики программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой
Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Екатерина Рафитовна.

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина

« 22 » 10 2025 г.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Уфимский филиал

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта «Айкидо»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	13				13
2.	Тема 2. Техническая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7				7
3.	Тема 3. Тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7				7
4.	Тема 4. Специализированная подготовка	-	-	1	-	1	-	1	1	-	1	5				5
5.	Тема 5. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	9				9
6.	Тема 6. Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19				19
	Итоговая аттестация	не предусмотрена														
	Итого	4	5	5	6	7	6	7	7	7	6	60				60

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

«10» _____ 2025 г.

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Содержание тем

Тема 1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1
2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	2
3	Упражнения для рук и ног	2
4	Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости	3
5	Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища	3
6	Упражнения с отягощениями	2
Итого		13

Тема 2. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника перемещения	3
2	Техника ударов руками, ногами	1
3	Техника падений	1
4	Техники контроля	2
Итого		7

Тема 3. Тактическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Парная работа	3
2	Ловля предметов при бросках в парах	3
3	Изучение кихона (базовых упражнений)	1
Итого		7

Тема 4. Специальная подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная)	3
2	Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них)	1
3	Боевые дистанции и стойки	1
Итого		5

Тема 5. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в спортивном зале	1
2	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	2
3	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства)	2
4	Айкидо как вид спорта и боевое искусство	2
5	Прикладное и воспитательное значение Айкидо	2
Итого		9

Тема 6. Восстановительные мероприятия.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Спортивное питание	1
2	Медико-биологическое сопровождение	9
3	Восстановительные и реабилитационные мероприятия	9
Итого		19

Список литературы:

Законодательные нормативные и правовые акты:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к

учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Основная литература:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.;
2. Айкидо. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.;
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск, 2011.;
4. Энциклопедия Айкидо есинкан Видеокурс .
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия, необходимые для осуществления образовательного процесса

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал (общая площадь 267 кв. м)	Практические занятия	Мультимедийное оборудование, наглядно-иллюстрационные материалы

Для обеспечения целей и задач программы по привлечению к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, учебный процесс сопровождается следующими условиями:

1. Утвержденное расписание занятий составляется в соответствии с учебным планом. Ведется постоянный контроль выполнения учебного плана и программы.
2. Необходимое для реализации программы учебное помещение (спортивный зал), материально-техническое обеспечение соответствует направлению подготовки общеразвивающей программы.
3. Кадровый состав и материально-технические условия филиала в полной мере в полном объеме обеспечивают возможность реализации программы.

4. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям айкидо, формирования технических и тактических навыков футбола, укрепления здоровья тренер при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде (униформе), расписанию занятий, соблюдению утвержденных инструкций по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

При организации образовательного процесса по футболу, в подготовительной части занятия особое внимание уделяется дисциплине и соблюдению требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, а так же правилам этикета.

К освоению основ футбола (технических и тактических действий) приступают только после того, как обучающиеся усвоили и неукоснительно выполняют требования к дисциплине, технике безопасности по виду спорта.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета Уфимского филиала Финуниверситета (протокол № 24 от 22.102025 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина