

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 30.10.24 № 17

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора Уфимского
филиала



И.Р. Батталова

«30» 10 2024 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 30.10.24 № 17

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора Уфимского
филиала

И.Р. Батталова

«30» 10 2024 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				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
		Теоретические		Практические				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема 1. Теоретическая подготовка								
1.	1.1 Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале 1.2 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	9	9	9	-			

	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						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Строевые упражнения 2.2 Различные формы ходьбы, бега, прыжков 2.3 Упражнения для рук и ног 2.4 Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости 2.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища 2.6 Упражнения с отягощениями	13	13	-	13	-	
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Техника перемещения 3.2 Техника ударов руками, ногами 3.3 Техника падений 3.4 Техника контроля	7	7	-	7	-	
Тема 4. Тактическая подготовка							
4.	4.1 Парная работа 4.2 Ловля предметов при бросках в парах 4.3 Изучение кихона (базовых упражнений)	7	7	-	7	-	
Тема 5. Специальная подготовка							
5.	5.1 Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная) 5.2 Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них) 5.3 Боевые дистанции и стойки	5	5	-	5	-	
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		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Ведущий специалист группы ДПО

«30» _____ 2024 г.

Е.Р. Сафина

И.И. Саяфова

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. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	9				9
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	13				13
3.	Тема 3. Техническая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7				7
4.	Тема 4. Тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7				7
5.	Тема 5. Специализированная подготовка	-	-	1	-	1	-	1	1	-	1	5				5
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

«30» 10 2024 г.

Е.Р. Сафина

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

Содержание тем

Тема 1. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности: 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 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 № 17 от 30.10.2024 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина