

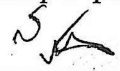
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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.