



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Утверждаю  
директор МБУ ДО

«Детско-юношеская спортивная школа № 5»



  
Толмачев И.Ю.

Согласовано на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 25 декабря 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ «АЙКИДО»  
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ ОТ 5 ДО 18 ЛЕТ**

**Срок реализации программы от 1 года**

**Направленность – физкультурно-оздоровительная**

**Уровень – базовый**

**Авторы:**

**Мельниченко Наталия Юрьевна,**  
заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

**Измайлов Иван Александрович**  
тренер-преподаватель отделения айкидо  
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Петропавловск-Камчатский

2022

**Авторы:****Мельниченко Наталия Юрьевна,**заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»**Измайлов Иван Александрович**тренер-преподаватель отделения айкидо  
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих спортивное единоборство Айкидо». А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно-тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	23
3. Содержание программы .....	25
Теоретическая подготовка.....	25
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1 час) .....	26
Тема 2. Гигиена занятий физическими упражнениями (1 час) .....	29
Тема 3. История Айкидо (3 часа).....	30
Тема 4. Патриотическое воспитание (1 час).....	30
Общая физическая подготовка (129 часов) .....	31
Тема 1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (10 часов) .....	31
Тема 2. Упражнения для мышц туловища и шеи (10 часов).....	31
Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза (10 часов).....	31
Тема 4. Выполнение акробатических элементов (20 часов) .....	32
Тема 5. Легкоатлетические упражнения (10 часов).....	32
Тема 6. Спортивные игры (30 часов) .....	32
Тема 7. Подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений (39 часов) .....	33
Специальная физическая подготовка (43 часа).....	33
Тема 1. Упражнения для развития гибкости (13 часов) .....	33
Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (8 часов).....	33
Тема 3. Упражнения для развития выносливости (7 часов).....	33
Тема 4. Упражнения для развития ловкости (8 часов) .....	34
Тема 5. Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища (7 часов).....	34
Технико-тактическая подготовка (21 час) .....	34
Тема 1. Передвижение, падение (8 часов) .....	34
Тема 2. Удержание, броски встречным выпадом (13 часов).....	34
Психологическая подготовка (20 часов).....	35
Тема 1. Моделирование проблемных ситуаций (12 часов) .....	35
Тема 2. Проведение психотехнических игр (8 часов) .....	35
Контроль за достижением результатов реализации программы (4 часа).....	36
Тема 1. Сдача контрольных нормативов (3 часа) .....	36
Тема 2. Диагностика ценностных ориентаций личности (1 час) .....	37
Врачебный контроль (4 часа).....	37
Методы фиксации и оценивания достижений учащихся.....	38
4. Комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте .....	40
5. Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию.....	45
6. Комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время .....	46
7. Формирование системы наставничества .....	47
8. Формирование нравственных ценностных ориентаций личности .....	50

9. Календарный учебный график.....	52
10. Условия реализации программы .....	54
Характеристика помещений для учебно-тренировочных занятий .....	54
11. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы .....	55
12. Реализация программы в сетевой форме .....	63
13. Аттестация обучающихся на уровень подготовки (техническую степень) .....	65
Список литературы .....	69
Приложение 1. ....	71
Приложение 2. ....	80
Приложение 3. ....	83
Приложение 4. ....	84

## 1. Пояснительная записка

В соответствии новыми требованиями написания дополнительных программ общеразвивающей направленности учреждение регламентировано в работе следующими документами:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей";
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Федеральный закон от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности»;
7. Федеральный закон от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»;
8. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с Положением о лицензировании образовательной деятельности);
9. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Министерстве юстиции РФ);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 22 декабря 2015 г. № 1225 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство;
11. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
12. Приказ Министерства спорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
13. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)".
14. 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).

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ. В работе с программой учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
2. Положение о приеме учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
3. Положение о порядке перевода учащихся МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
4. Положение о порядке отчисления и восстановления учащихся МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
5. Положение о правилах поведения учащихся МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
6. Положение о наставничестве МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
7. Положение о порядке оформления, возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5» и учащимся;
8. Положение о порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
9. Положение о порядке пользования инфраструктурой МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
10. Положение работы педагогического совета МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
11. Положение о методическом совете МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
12. Положение о нормах профессиональной этики МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
13. Положение о порядке сдачи контрольно-переводных нормативов МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
14. Положение о правах и обязанностях учащихся и мерах поощрения и взыскания МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
15. Положение о проведении аттестации педагогических работников МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»;
16. Положение о родительском комитете МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) рассчитана **на срок от 1 года**. Обучение может быть завершено в связи с переводом ребенка на

предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по заявлению родителей (законных представителей) учащегося или его отчислением из МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5».

*Актуальность программы обусловлена государственной политикой Российской Федерации, нормативными требованиями и возможностями вида спорта в формировании личности и физических качеств ребенка, возможностью приобрести знания, умения и навыки в борьбе. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) даёт возможность наиболее полно раскрыть способности отдельно каждого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребёнка, успешности, адаптации в обществе.*

Изменения, произошедшие за последние годы в нашем обществе, дают повод задуматься и более детально рассмотреть систему школьного образования. Последние 10-15 лет в этой сфере ведется модернизация, направленная на повышение качества образования. Основная цель школы — воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, адаптированной к условиям современной жизни, и подготовленной к осознанному выбору. Многие научные работы посвящаются воспитанию подрастающего поколения, но изменения, которые происходят в общественности, требуют от их специфического и порой неординарного подхода. В последнее время наблюдается тенденция к изменению деятельности общеобразовательных школ всех видов, однако необходимо признать, что школа и сегодня еще очень далека от выполнения своей основной задачи — воспитания образованного, высоконравственного, культурного гражданина, работника, семьянина. Эта проблема усугубляется сложившимися противоречиями: с одной стороны, между потребностью современного общества в социальной и активной личности и необходимостью, в этой связи, совершенствования процесса формирования гражданственности у учащихся в условиях современной школы, а с другой стороны, недостаточной теоретической и практической разработанностью модели воспитания, ориентированной на всё подрастающее поколение, и гуманистическими требованиями развития индивидуальности каждой личности в ходе воспитательного процесса; ориентацией государства, в том числе всей образовательной системы, на интеграцию в мировое сообщество, признающее воспитание в духе прав человека и основных свобод.

Отечественный педагог конца девятнадцатого века П.Ф. Лесгафт, внесший большой вклад в теорию физического воспитания, считал, что физическое воспитание является важным средством всестороннего развития личности. Многие воспитательные задачи могут быть решены рациональной организацией физического воспитания. Огромная возможность заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях восточными единоборствами. Восточные боевые искусства уникальны и в первую очередь тем, что являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически целым организмом. В странах Азии

восточные боевые искусства давно включены в воспитательную систему. В Японии с 1870-1880-х годов в среде мастеров постепенно формируется концепция использования старинных воинских искусств для укрепления физического здоровья и воспитания нации. Этот опыт был признан положительным. В «Комплексной программе физического воспитания» с седьмого класса включены элементы восточных боевых искусств, поскольку «этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, а также оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей».

Таким образом, на опыте стран Востока можно утверждать благотворное влияние средств восточного боевого единоборства не только на физическое развитие ребенка, но и на его нравственное становление.

**Новизна программы** заключается в использовании различных способов обучения специализированным навыкам спортивного единоборства «Айкидо». Основу составляют типологические и индивидуальные особенности спортсменов, генетическая предрасположенность к ударной или борцовой технике, материальная техническая база, тренерский потенциал и плановое финансирование в бюджетных государственных учреждениях. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) производится учет возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся; приведена обоснованность принципов комплектования учебных групп; описаны принципы работы с разновозрастным коллективом; актуализирована проблема «оттока» учебного контингента, свойственная системе дополнительного образования; предложены решения по минимизации проблемы «оттока» учебного контингента; раскрыты аспекты наставничества более опытных спортсменов в контексте организации работы в разновозрастном коллективе; затронуты вопросы нравственного воспитания и формирования ценностных ориентаций учащихся; предложены решения по организации учебно-тренировочной деятельности в условиях очно-заочного и дистанционного режима; описаны специфика и условия реализации программы в сетевой форме; предложены новаторские методы фиксации и оценивания достижений учащихся; разработан комплекс мероприятий по поддержке детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте; предусмотрена работа с детьми с ОВЗ, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию; разработан комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время.

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, нравственное воспитание и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение восточному боевому единоборству.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам, разрешенным в спортивном единоборстве «Айкидо» (5-18 лет);



- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение технике кихон;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

#### Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по спортивному единоборству «Айкидо»;

#### Воспитательные:

- формирование нравственных ценностных ориентаций личности;
- формирование социальной активности, гражданственности и патриотизма;
- формирование волевых качеств личности;
- воспитание интереса к занятиям по восточному боевому единоборству;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

***Ожидаемые результаты программы*** коррелируют с поставленными задачами:

**Личностные результаты:** сформирован интерес к занятиям по спортивному единоборству «Айкидо»; воспитана самостоятельность, настойчивость, выдержка, самообладание; присутствует уважительное отношение к сопернику и коммуникативные навыки; сформированы нравственные ценностные ориентации личности, развиты волевые качества, гражданственность и патриотизм, социальная активность.

**Предметные результаты:** учащиеся обучены двигательным умениям и навыкам; техническим приемам, и их разнообразным комбинациям, разрешенным в спортивном единоборстве «Айкидо»; правилам поведения на занятиях; правилам судейства соревнований.

**Метапредметные результаты:** у учащихся сформирована познавательная активность; развиты кондиционные и координационные способности, повысилась общая физическая подготовленность; в ходе реализации программы учащиеся прошли разделы программы, соответствующие учебной дисциплине «Физическая культура»: изучили основы игровых видов спорта, ознакомились легкоатлетическими и гимнастическими элементами, изучили теоретический раздел, включающий вопросы формирования здорового образа жизни и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **базовой**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. В

случае возникновения необходимости возможна как реализация индивидуального образовательного маршрута учащегося (для продвинутого уровня и детей, которые испытывают потребность в реализации адаптированных программ), так и его перевод учащегося на отделение, реализующее предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки (в случае, если спортсмен показывает спортивные результаты или стремится к этому).

Возраст учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) сосредоточен в диапазоне от 5 до 18 лет включительно. Спортивные нагрузки для учащихся индивидуальны и варьируются в зависимости от их возраста и физической подготовленности.

В основе обучения айкидо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования единоборцев. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности**: педагог сам показывает отдельные приемы восточного боевого единоборства, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеоматериалы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой айкидо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все

подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** - переход от простого к сложному. Разбор нового, более сложного технического приема, должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 18 лет включительно.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения.

### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь контролем за поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными

спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Чтобы предотвратить проблему «текучести» контингента, нужно понимать причины, по которым дети приходят и, главное, остаются в спортивном объединении. Рассмотрим эти причины подробнее относительно каждого возрастного периода.

*Дети дошкольного возраста* приходят в спортивные объединения по инициативе родителей. Немалую роль в сохранении контингента детей дошкольного возраста играет такое построение учебно-тренировочного занятия, которое бы соответствовало их возрастным интересам. К сожалению, в единоборствах наблюдается тенденция преобладания технико-тактической подготовки. Для дошкольника, у которого приоритетной деятельностью является игровая, такая организация неинтересна, что также часто является причиной нежелания заниматься.

Среди *подростков, юношей и девушек* чаще всего преобладает прикладной мотив. Некоторым нужен «выплеск» агрессии, им необходимо «спарринговаться», бороться. Такие спортсмены тяготеют к воинской специфике, состоялись как единоборцы и во время поединка испытывают состояние успешности, ощущают себя непобедимыми, стремятся к лидерству, имеют высокие притязания, целеустремлены. Другие ребята приходят в секцию для того, чтобы научиться себя защищать или приобрести уверенность в собственных силах, реализовать коммуникативную потребность в компании со сверстниками.

Интересы *младшего школьного возраста* отличаются динамичностью. Они неустойчивы, недолговечны, ситуативны и поверхностны. Младшие школьники приходят в спортивное объединение и остаются в нем, чаще всего, из-за наличия в нём друзей и из-за сложившихся доброжелательных отношений с тренером-преподавателем. Общение, принятие, включение в сообщество, похвала и одобрение являются основными мотивами. С одной стороны, младшему школьнику важно чувствовать, что у него все получается. С другой, спортивные амбиции (стать великим спортсменом, получить высокий разряд или звание и желательно

побыстрее) носят поверхностный характер или проявляются только в мечтах. Отсутствует желание много и ежедневно трудиться, что является основой достижения успеха, хотя определённые ориентиры ребенок перед собой ставит: быть похожим на тренера, киногероя, суперчеловека, или на кого-то из знаменитых спортсменов.

От тренера-преподавателя младшие школьники ожидают только позитивных эмоций и положительного к себе отношения. Вообще, в младшем школьном возрасте отношение к педагогу некритическое, для них любое слово тренера-преподавателя — закон. Младшему школьнику присуще стремление получить одобрение взрослого, быть похожим на значимого взрослого. Для ребёнка этого возраста авторитет тренера — непреложен, его решения могут огорчать младшего школьника, но всегда принимаются как правильные.

Таким образом, чтобы сохранить контингент учащихся дошкольного возраста, нужно учитывать их возрастные особенности: приоритет игровой деятельности, специфику развития костно-мышечного аппарата, особенности процессов внимания и т.д. Также, работая с детьми дошкольного возраста, особенный акцент нужно делать на выстраивании взаимоотношений с родителями, на максимальном их включении в учебно-тренировочный процесс. Хорошо влияет на сохранение учебного контингента трансляция в социальных сетях и мессенджерах видеозаписей и фотографий с учебно-тренировочных занятий; похвала и одобрение детей; привлечение их к соревновательной деятельности в рамках их возрастной группы — другими словами всё то, что может говорить об успешности ребёнка и его перспективах. Сохранение контингента учащихся младшего школьного возраста наилучшим образом осуществляется посредством создания дружного коллектива единомышленников, доброжелательной атмосферы и ситуаций успеха, с учётом возрастных и личностных особенностей каждого ребёнка. Среди учащихся подросткового и юношеского возраста сохранение контингента происходит лучше, если акцент на учебно-тренировочных занятиях носит прикладной характер и педагогом проводится работа над сплочением коллектива. Кроме того, достаточное влияние на сохранность контингента учащихся имеет предъявление со стороны тренера-преподавателя требований к дисциплине посещений, налаженность взаимоотношений с родителями и создание конкурентной среды, когда зачисляются не все учащиеся, а только те, кто прошел отбор по критериям.

### ***Особенности возрастного развития физических качеств***

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически. Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении дошкольного и младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты — время двигательной

реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Время простой двигательной реакции на свет в 2-3 года составляет 0.6- 0.8 с, к возрасту 5-7 лет это время сокращается до 0.3-0.4 с, но оно еще вдвое превышает величины у взрослых. Показатели быстроты у девочек и мальчиков не различаются в дошкольном возрасте, но в младшем школьном возрасте становятся лучше у мальчиков. С 5-летнего до 10-летнего возраста время реакции сокращается у мальчиков с 286 мс до 203 мс, а у девочек — с 287 мс до 231 мс.

Около 20-25% 6-7-летних здоровых детей характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Это так называемые «медлительные» дети. Они, хотя и имеют общее развитие, соответствующее возрастным нормам, но их реакции замедлены, а работоспособность ниже почти в 2-3 раза по сравнению с «быстрыми» детьми. Такие дети могут усваивать лишь ту информацию, которая подается в медленном темпе (с интервалами в 2 с) и теряют в среднем около 60% информации, подаваемой быстрее (с интервалами в 0.5 с). У них плохо развита координация движений. На нагрузки в условиях дефицита времени они реагируют учащением сердцебиений и дыхания, эмоциональной напряженностью. В их ЭЭГ отмечается неустойчивая активность, мало выражены волны альфа-ритма, в 70% доминируют тета-ритмы (4-7 колеб./с). Эти дети составляют основной контингент отстающих в школе. У них замедлена обучаемость двигательным навыкам, более низкий (на 20-30%) темп движений, затруднены переключения движений по скорости, направлению, форме. Эти дети требуют особого внимания со стороны родителей, педагогов, тренеров. При их обучении следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в условиях дефицита времени, переделок двигательных навыков, высокого темпа движений.

Скорость одиночных движений различна для разных мышечных групп и в разном возрасте. С 6-7 лет начинает преобладать скорость движений мышц, управляющих дистальными сегментами. С 6-7 лет нарастает скорость движений пальцев. Максимальный темп движений постепенно растет в дошкольном и младшем школьном возрасте, увеличиваясь за этот период в 1.5-2 раза. Особенно интенсивно он прогрессирует у мальчиков. Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц. В препубертатном периоде (около 10-11 лет) его прирост временно замедляется.

Абсолютная мышечная сила в дошкольном и младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно. Основной прирост мышечной силы происходит в период полового созревания и связан с выработкой организмом тестостерона. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост

мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 6-7 лет, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться.

Сила мышц руки ног у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) заметно меньше, чем у детей младшего школьного возраста (7-8 лет). У дошкольников сила мышц туловища больше, чем мышц конечностей. За период от 4 лет до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1.5-2 раза. Например, станова́я сила — от 18 кг до 29 кг, сила правой руки — от 7 кг до 12 кг, сила левой руки — от 5 кг до 10 кг. За период от 7 до 11 лет сила увеличивается еще в 1.5-2 раза (станова́я сила — до 65.4 кг, сила правой руки — до 21.4 кг, левой руки — до 19.5 кг). Сила мышц мальчиков и девочек в 7-8 лет одинакова, а в 10-11 лет в связи с более быстрым развитием женского организма сила девочек превышает силу мальчиков. Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. Им трудно долго сидеть с прямой спиной, сохранять вертикальную позу стоя дольше 2-х минут. В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. В 9-11 лет увеличивается сила разгибателей этих звеньев тела. Мала сила мышц позвоночника — она составляет в 7-8 лет всего 35% величины у взрослых. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению 36 позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия. Указанные особенности мышечной системы на ранних стадиях развития требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми. Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Ее показатели у дошкольников невелики — дети 5-6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений. Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет (см. табл. 20). Средние показатели прыжка в длину с места в 4 г. составляют 47 см, в 7 л. — 116 см; прыжка в высоту в 4 г. — 14 см, в 7 л. — 26 см. Общая выносливость (длительность бега со скоростью 70% от максимальной) начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения максимального потребления кислорода. В возрасте от 7 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100% максимальной мощности). В возрасте 8-10 лет нарастает скоростно-силовая выносливость при прыжках вверх. Статическая выносливость при поддержании статических поз (см. табл. 2.4) и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика.



Статические усилия не рекомендуются дошкольникам, так как вызывают у них неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий (после рабочих усиления дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления. У младших школьников даже при небольших локальных напряжениях нарастание легочной вентиляции и потребления кислорода замедлено, электрическая активность работающих мышц резко увеличена, появляется напряжение на неработающих мышцах. С 8 до 10 лет статическая выносливость увеличивается на 40-50%, ее интенсивное увеличение происходит в более старшем возрасте.

Ловкость — комплексное понятие, в ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты. Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. Развитию ловкости у детей способствуют созревание высших отделов мозга (особенно третичных полей коры больших полушарий), совершенствование центральной регуляции моторных функций (налаживание регуляции мышц-антагонистов, межмышечной координации и пр.), улучшение функций скелетных мышц (более быстрое разворачивание механических реакций при возбуждении мышечных волокон и др.).

Уже в дошкольном возрасте быстро растет точность метания в цель, точность прыжка. В структуре основных двигательных способностей у детей 3-6-летнего возраста ловкость составляет 52-57%. Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет — в младшем и среднем школьном возрасте. Совершенствование функций лобных долей в младшем школьном возрасте обеспечивает рост обучаемости детей, ускоряет формирование двигательных навыков, улучшает процессы программирования и предпрограммирования, внесения коррекций в моторные программы, повышает способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные признаки, усиливает речевую регуляцию движений. Все это улучшает проявление ловкости у детей.

Различают ловкость «телесную» и «предметную». Их развитие протекает гетерохронно. Особенно выражена разновременность развития для отдельных показателей «предметной» ловкости. Однако показатели координации и точности движений у 7-8-летних детей в 1.5-2 раза хуже, чем у 14-15-летних. Они резко ухудшаются при малейшей недостаточности зрительной информации. На 30-50% они менее стабильны, чем у 11 - 12-летних детей.

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного и младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским.

Возрастной период от 10 до 17-19 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств — гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также большими изменениями

выносливости, которая достигает максимального развития несколько позже — к 20-25 годам. Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

Одним из ранних является физическое качество гибкости — суставной подвижности. Совершенствование гибкости, начинающееся в дошкольном и младшем школьном возрасте, продолжается в среднем школьном возрасте. Гибкость подростков тем выше, чем больше длина частей тела. Наиболее высоких значений гибкость достигает к 15-летнему возрасту, после чего без дальнейшей тренировки начинает снижаться. У девочек гибкость выражена лучше, чем у мальчиков.

Весьма благоприятный период развития ловкости отмечается с 7 до 14 лет (с небольшим ухудшением этого качества в пике пубертатного периода). Созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению межсенсорной интеграции и сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В результате улучшается пространственная ориентация движений и, как следствие, телесная и предметная ловкость.

По мере созревания лобных третичных областей коры больших полушарий появляются новые возможности для различных проявлений ловкости: развивается способность к формированию новых движений в необычных условиях, улучшаются анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка выполняемых действий. Развитию ловкости способствует совершенствование процессов экстраполяции. После 35-летнего возраста проявления ловкости ухудшаются, особенно нарушаясь в пожилом возрасте.

С 10 до 15 лет резко улучшаются различные показатели качества быстроты, достигая к 15-летнему возрасту взрослых величин и сохраняясь на этом уровне примерно до 35 лет. В ЦНС подростка увеличивается скорость протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и повышается подвижность нервных процессов, скорость смены процессов возбуждения и торможения. Это способствует повышению скорости переработки информации в коре больших полушарий. К 12-летнему возрасту заметно укорачивается время простой двигательной реакции, а к 14 годам — время сложной реакции с выбором. Совершенствование центральной регуляции движениями и повышение возбудимости и лабильности мышечного аппарата способствуют ускорению моторных актов. К 15-летнему возрасту достигают взрослого уровня показатели теппинг-теста — 50-60 ударов за 10 с и максимальной скорости бега. Особенно значительно улучшаются скоростные параметры у мальчиков.

Возраст 11-14 лет является сенситивным для развития скоростносиловых возможностей. В этом периоде имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков. К 14-15-летнему возрасту достигается наибольшая высота и дальность прыжков, особенно у мальчиков.

Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 11-летнего возраста. Затем наступает замедление темпов ее прироста, связанное с развитием препубертатного периода (11-13 лет у мальчиков) и началом перестроечных процессов в организме. После 14 лет начинается существенный прирост мышечной силы (рис.3.5), особенно выраженный у мальчиков и связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андрогенов). Становая сила у мальчиков в 12 лет составляет, в среднем, 50-60 кг, в 15 лет— 90-100 кг, в 18 лет- 125-130 кг.

В скелетных мышцах наблюдается миофибриллярная гипертрофия, отражающая процессы усиленного синтеза сократительных белков (актина и миозина) в миофибриллах. Под влиянием развития быстрых мотонейронов в нервной системе происходят изменения в составе мышечных волокон — заметно нарастает объем быстрых и мощных гликолитических волокон II-б типа.

Сенситивный период развития качества силы приходится на 14-17 лет. В возрасте 18-20 лет мышечная сила достигает максимальных значений для взрослого нетренированного человека. Обычно сила кисти у мужчин составляет около 70-75 % от массы тела, а у женщин примерно 50-60%. При отсутствии специальной тренировки сила сохраняется на этом уровне примерно до 45-летнего возраста. В юношеском возрасте устанавливается характерная для взрослого организма топография мышечной силы, однако коррекцию в нее вносит специфика мышечной тренировки.

Позже других качеств развивается выносливость к длительной циклической работе умеренной мощности. Сенситивный период ее развития приходится на возраст 15-20 лет, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера. В 20-25 лет это качество достигает высокого развития и дольше других сохраняется в онтогенезе человека (примерно до 55 лет и более). Статическая выносливость (табл. 3.4) увеличивается меньше, чем динамическая. Она уменьшается в пубертатном периоде, а затем нарастает, особенно к возрасту 18-20 лет.

В юношеском возрасте на основе значительного развития различных качественных характеристик двигательной деятельности возможна специализация во многих видах спорта и достижение высоких спортивных результатов. Лишь в видах спорта, требующих предельного развития выносливости (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки и др.), высшие достижения появляются в более позднем возрасте — 20-35 лет

#### ***Объем и срок освоения программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) рассчитана на 38 учебных недель, недельная нагрузка составляет 6 академических часов в неделю.

*Таким образом, Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) составляет 228 академических часов. В ходе реализации программы предполагается проведение учебно-тренировочных занятий в очном и дистанционном формате.*

**Направленность программы физкультурно-оздоровительная**, что коррелирует с целями и задачами программы.

**Уровень программы** — базовый. В ходе реализации программы предполагается изучение технико-тактических основ спортивного единоборства «Айкидо», в рамках учебно-тренировочных занятий основное внимание отводится формированию общей физической подготовки и воспитанию основ здорового образа жизни.

**Формы обучения** — очная и дистанционная. По организации форма обучения предполагает урочную и внеурочную деятельность.

Очная форма обучения предполагает очное проведение учебно-тренировочных занятий и внеурочной деятельности.

Дистанционная форма обучения предполагает дистанционную организацию учебно-тренировочных занятий, целесообразно проводить во время отмены очных занятий по причине плохой погоды, в период самоизоляции и др. В период дистанционного обучения главенствующую роль в организации учебного процесса занимает тренер-преподаватель. Он даёт задания и контролирует их выполнение. Организация учебного процесса возможна как в режиме он-лайн конференций, так и в режиме заданий, записанных на видеоролике или в виде конспекта.

Очно-заочное обучение предполагает возможность выделения какого-то объема нагрузки (не более 10%) на самоподготовку. Тренером-преподавателем одновременно с очными занятиями даётся задание на самостоятельную подготовку. Со стороны тренера-преподавателя рекомендуется контроль за выполнением самостоятельных заданий.

**Особенности организации образовательного процесса по айкидо.** Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

В работе с детьми 5-18 лет важно придерживаться принципа системности. При этом под системностью понимается установленная периодичность посещения занятий, стабильность физических нагрузок, её адекватность применительно к возрасту учащихся. В целях сохранения учебного контингента необходимо предъявлять по отношению к учащимся требования к дисциплине посещений, выстраивать диалоговое взаимодействие с родителями, организовывать интересные занятия и учитывать ряд субъективных факторов, связанных с уровнем физической подготовленностью ребенка и его личностными характеристиками.

**Состав группы** не более 30 человек, одновременно занимающихся в рамках одного объединения. Формирование групп возможно по принципу одновозрастного и разновозрастного коллектива. Наличие разновозрастного коллектива обосновано экономическими позициями и спецификой дополнительного образования в контексте проблемы нестабильности учебного контингента. Оплата педагогу за труд

происходит исходя из подушевого финансирования, то есть тренеру-преподавателю ежемесячно за каждого посещающего ребёнка выплачивается определённый процент от ставки заработной платы. С целью оптимизации рабочего времени многими принимается решение об объединении разных групп в рамках одного времени занятий. Такой формат группы рекомендован на законодательном уровне<sup>1</sup> и в данном случае является наиболее подходящим. Учащиеся объединяются в разновозрастные коллективы, в которых возрастной диапазон может колебаться в пределах от шести до восемнадцати лет. Конечно, в отличие от школьной системы, где программа выстраивается, исходя из возрастных характеристик, такой разброс возрастов в спортивном образовании и в деятельности по формированию ценностных ориентаций личности предполагает совсем иные подходы.

В случае работы с разновозрастным коллективом рекомендуется *учитывать половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояния учащихся*, использовать средство наставничества более опытных спортсменов.

### **Предпосылки формирования разновозрастного коллектива учащихся спортивной школы единоборств, обусловленные проблемой непостоянства учебного контингента учреждений дополнительного образования**

Дополнительное образование спортивной направленности в Российской Федерации является важным пунктом в повестке дня государственной образовательной политики. Досуговая деятельность регламентируется многими нормативными актами и отмечается государством как «эффективный механизм отбора одаренных детей». Развитие системы дополнительного образования рассматривается в контексте реализации Национального проекта «Образование», в котором выделяются задачи повышения качества жизни наших граждан, поиска нового стимула для развития человеческого капитала.

О потенциале сферы дополнительного образования, как внешкольной форме развития детей пишут многие исследователи. Одной из проблем, свойственных дополнительному образованию, является нестабильность обучающегося контингента. Как правило, ежегодный «отток» учащихся или их перевод на другие отделения составляет не менее 15 % от изначального их числа.

В регионах, где существует профицит дополнительного образования, относительно количества имеющихся потребителей, процент «оттока» учащихся ещё выше. Рассмотрим эту проблему на примере Камчатского края, где ежегодно на протяжении учебного года подвижность учебного контингента в спортивных школах составляет не менее 25 % от общего числа учащихся. На территории региона проживают почти девятнадцать тысяч школьников. Дети имеют возможность бесплатно обучаться в восемнадцати спортивных школах, пяти музыкальных, одной большой художественной, в трёх больших центрах детского творчества, в сети технически направленных школ и во множестве секций и

---

<sup>1</sup> Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522) URL [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_160002/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160002/) (дата обращения: 10.05.2021)

кружков, организованных на базе общеобразовательных школ. Многие из детей числятся в двух, а порой и трёх учреждениях. Музыкальные и художественные школы, как правило, производят набор на конкурсной основе, поэтому обучаться у них могут не все желающие, а только те, кто поступил. Остальные дети приходят в спортивные школы, которые год от года находятся в жесткой конкурентной борьбе за каждого учащегося.

Посредством опроса отчисленных или желающих покинуть объединение нами были выявлены причины нежелания заниматься в спортивной школе единоборств. Как правило, причины объясняются тем, что не понравился вид спорта; не подошёл тренер или не сложились взаимоотношения в коллективе; досуговая деятельность занимает много времени; получил травму – теперь не хочет ходить; в спортивном объединении с одноклассниками не нашлось новых друзей или имеющиеся друзья ушли в другую секцию; ребёнок испытал ситуацию неудачи – теперь не интересно и т.д.

В большинстве случаев дети не уходят окончательно, а меняют объединение или направленность досуговой деятельности. Процесс отчисления старых и зачисления новых детей происходит на протяжении всего учебного года, с сентября по май.

С одной стороны, в этой подвижности и «текучести» контингента для каждого отдельного учащегося можно найти плюсы: во время поиска себя приобретаются, пусть и поверхностные, умения и навыки, которые помогают ему в повседневности. Ребёнок играет в футбол, баскетбол, волейбол на уровне, который будет выше сформированного школьной программой; поверхностно приобрёл навыки рисования, знаком с программированием или без труда может собрать из «Лего» маленького робота; сдать нормативы ГТО, поскольку умеет и плавать, и бегать на лыжах. Но, с другой стороны, в таких условиях представляет трудность реализация дополнительной образовательной программы, уменьшается процент прироста мастерства и повышения квалификации спортсмена и могут нивелироваться результаты проведенной педагогом воспитательной работы, в том числе и по формированию ценностных ориентаций личности.

Таким образом, нами определена проблема нестабильности учебного контингента как основная причина формирования разновозрастного коллектива в спортивной школе единоборств. Существующая ситуация снижает эффективность как реализации образовательных программ, так и проведения работы по воспитанию ценностных ориентаций личности.

Кроме того, анализ практической деятельности вскрыл существующую тенденцию. Не у каждого педагога процент «оттока» одинаковый. В тех объединениях, в которых педагогом искусственно создаётся конкурентная среда, когда зачисляются в списочный состав не всех учащихся, а только тех, кто прошёл отбор или в объединениях, в которых обучение предполагает ежемесячную оплату, «отток» значительно ниже. В то же время, в объединениях с очень разнообразными по наполняемости и интересными занятиями, но при отсутствии требовательности к дисциплине, «отток» учащихся также будет высоким.

Помимо этого, необходимо отметить, что в проблеме сохранения учебного контингента существуют не только объективные причины, связанные с возрастными, мотивационными характеристиками учащихся и требовательностью к дисциплине. В практике наблюдается ряд субъективных причин, таких как предрасположенность ребёнка к той, или иной, досуговой деятельности; характер учащегося, его склонность к агрессии или полное нежелание вступать в конфликты; степень развитости у учащихся волевых качеств личности и физических качеств, необходимых для обучения спортивным единоборствам; личностная направленность тренера преподавателя, степень его профессионализма и его умение выстраивать диалоговое взаимодействие с детьми. Некоторые параметры возможно скорректировать, способствуя тем самым сохранности учебного контингента. Например, дети с плохо развитыми физическими и волевыми качествами будут испытывать серьёзные сложности в освоении образовательной программы и, следовательно, не будут удовлетворены учебно-тренировочным процессом. Сохранению такой категории детей будет способствовать внедрение индивидуального образовательного маршрута, в котором степень физической и технико-тактической нагрузки будет варьироваться в зависимости от имеющихся достижений ребёнка. Не менее важным является проведение работы по становлению профессиональных качеств и формированию личностных представлений тренера-преподавателя. Осуществлять это можно как посредством его обучения, так и путём создания ряда внутренних нормативных актов, регламентирующих вопросы этики общения с учащимися и коллегами, правил организации образовательной деятельности, порядка оценивания учащихся и др.

Таким образом, на сохранность учебного контингента и, как следствие, на непрерывность образовательной деятельности влияет ряд причин субъективного и объективного характера. Субъективные причины отражают индивидуальные личностные характеристики учащегося и тренера-преподавателя. Объективные причины указывают на наличие со стороны педагога требовательности к дисциплине и на возрастные и мотивационные характеристики учащихся спортивной школы единоборств.

**Режим занятий** 2 академических часа 3 раза в неделю. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия с интервалом не менее одного дня – пн., ср., пт. или вт., чт., сб. По возможности учебно-тренировочные занятия в субботу рекомендуется проводить в первую половину дня. Учебно-тренировочные занятия проводятся во временном интервале с 8:00 до 20:00 часов.

**Периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятия составляет 2 академических часа. При этом академический час согласно нормативным документам для разных возрастных групп различен и составляет:

Таблица 1. Временные характеристики

<i>Дошкольники 6 лет (старшая группа)</i>	<i>Дошкольники 7 лет (подготовительная)</i>	<i>Младшие школьники 7-8 лет (учащиеся 1)</i>	<i>Учащиеся 8-18 лет (дети, проходящие)</i>
---	---	---	---

<i>детского сада)</i>	<i>группа детского сада)</i>	<i>классов общеобразовательных школ)</i>	<i>обучение со 2 по 11 класс общеобразовательной школы)</i>
<i>30 мин.</i>	<i>35 мин</i>	<i>40 мин</i>	<i>45 мин</i>
<i>30 мин.</i>	<i>35 мин</i>	<i>40 мин</i>	

**Формы организации и методы оценки уровня освоения программного материала** предполагают наличие диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Оценка уровня освоения программного материала проводится при использовании следующего инструментального материала:

1. Оценка физических качеств и технических навыков происходит посредством сдачи нормативов.

2. Оценка сформированности нравственных ценностных ориентаций, волевых качеств, гражданственности и патриотизма, социальной активности и здорового образа жизни производится посредством диагностики ценностных ориентаций личности М. Рокича и её модификации.

3. Оценка поведенческих проявлений происходит при использовании метода педагогического наблюдения.

Необходимо отметить, что программа предполагает срок обучения от одного года и выше. Поэтому анализ уровня достижений производится индивидуально для каждого учащегося и предполагает наличие роста его личностных достижений.



## 2. Учебный план

Таблица 2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет) в контексте учебного года

Разделы подготовки	Контрольные цифры
Возраст учащихся	5-18
Количество часов в неделю	6
Теоретическая подготовка	7
Общая физическая подготовка	129
Специальная физическая подготовка	43
Технико-тактическая подготовка	21
Психологическая подготовка	20
Контроль за достижением результатов реализации программы	4
Врачебный контроль	4
Всего часов (38 недель/занятий)	228/114

Таблица 3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «Айкидо» (5-18 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Кол-во часов
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7 час.</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Гигиена занятий физическими упражнениями	1
3.	История айкидо	3
4.	Патриотическое воспитание	1
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>129 час.</b>
1.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10
2.	Упражнения для мышц туловища и шеи	10
3.	Упражнения для мышц ног и таза	10
4.	Акробатические упражнения	20
5.	Легкоатлетические упражнения	10
6.	Спортивные игры	30
7.	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта	39
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>43 час.</b>
1.	Упражнения для развития гибкости	13
2.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	8
3.	Упражнения для развития выносливости	7

4.	Упражнения для развития ловкости	8
5.	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища	7
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>21 час</b>
1.	Передвижение, падение	8
2.	Удержание, броски встречным выпадом	13
	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>20 час.</b>
1.	Моделирование проблемных ситуаций	12
2.	Проведение психотехнических игр	8
	<b>Контроль за достижением результатов реализации программы</b>	<b>4 часа</b>
1.	Сдача контрольных нормативов	3
2.	Диагностика ценностных ориентаций личности	1
	<b>Врачебный контроль</b>	<b>4 часа</b>
1.	Прохождение медицинского осмотра	4

### **3. Содержание программы**

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных нагрузок, принимая во внимание половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояния учащихся;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- 6) организация учебно-тренировочных занятий может происходить в условиях разновозрастного коллектива, если это целесообразно с точки зрения комплектования групп.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе учебно-тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена айкидо. Она проводится в виде бесед тренера с учащимися, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение занимающимися специальной литературы по различным вопросам айкидо и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, общего кругозора и возраста.

Цель теоретической подготовки — снабжение учащихся специальными знаниями. Знание теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь чёткое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовки и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу учебно-тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в айкидо, история

и современное состояние вида спорта, его техника и тактика, гигиена занятий физическими упражнениями и традиционным каратэ-до, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждения травматизма, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории айкидо. Учащиеся должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях.

**Реализация блока теоретической подготовки предполагает изучение следующих тем и разделов:**

### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности проводится в начале учебного года. За учащихся младше 14-летнего возраста подпись в Журнале ставит тренер-преподаватель. С примерным содержанием Журнала по технике ТБ можно ознакомиться в Приложении № 1.

*Содержание инструктажа по ТБ сосредоточено в следующих положениях:*

1. Заниматься на тренировке по ВБЕ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

2. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участии в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

3. Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

4. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

5. В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

### **Основные требования**

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5-2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в

полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыраться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи — сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно

контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении спортсменами изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно — немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при

работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стельках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

### **Строго запрещается**

1. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

2. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером насколько долго он может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. Такие эксперименты опасны для здоровья.

3. Отрабатывать опасную технику с контактом.

## **Тема 2. Гигиена занятий физическими упражнениями (1 час)**

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Антидопинговая пропаганда.

В первой части теоретического занятия приводятся общие данные по особенностям развития детей и подростков, в данной программе они размещены в разделе «Пояснительная записка». Затем разъясняется польза гигиены. Примерный текст беседы размещен ниже.

Здоровый образ жизни — это совокупность правил, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Образом жизни человек может формировать и улучшать свое самочувствие, правильно питаясь, занимаясь физическими упражнениями и закаливанием, рационально организовывая режим работы и отдыха. Однако, все это невозможно если не соблюдать гигиенические нормы. Гигиена — один из важнейших разделов медицины, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной деятельности. Индивидуальная гигиена каждого человека тесно связана с социумом. Общественное значение гигиены определяется тем, что несоблюдение ее требований в жизни может оказывать неблагоприятное влияние на здоровье окружающих людей. Например, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, пассивное курение, ухудшение качества воздушной среды помещений и прочее. Гигиенические принципы являются важным условием для первичной и вторичной профилактики различных заболеваний. Необходимо знать и применять их в быту, в образовательной деятельности, на производстве, при

организации различных культурных и спортивных мероприятий, в условиях профессиональной деятельности.

Личная и общественная гигиена — это правила, которые должны соблюдать люди при уходе за своим телом и при общении друг с другом. Комплекс элементов личной и общественной гигиены весьма обширен. Ни один из составляющих аспектов здорового образа жизни невозможен без соблюдения гигиенических правил.

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, правильное мытье рук перед едой и после посещения улицы, туалета, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта, проветривание жилых помещений... И только немногие могут похвастаться, что почти всё это делают регулярно.

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее защитные функции, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Соблюдение правил гигиены — это основа здорового образа жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья. Берегите себя и своих близких!

### **Тема 3. История Айкидо (3 часа)**

Появление айкидо, история развития и современное состояние. Понятие основы этики в айкидо. Ведущие спортсмены мирового рейтинга.

*Рассказ об истории айкидо сопровождаются наглядными материалами: фотографиями, видеозаписями, рисунками. Рекомендуется приглашать на учебно-тренировочные занятия для бесед с учащимися спортсменов, которые имеют в истории айкидо имя и высокие спортивные результаты.*

### **Тема 4. Патриотическое воспитание (1 час)**

Понятие о патриотизме. Патриотизм спортсмена. Спортивная честь. Престиж страны, спортивной школы.

Большую роль в вопросе патриотизма и нравственных ценностных ориентаций личности средствами занятий спортивными единоборствами играют созданные на базе школы традиции, ритуалы. Дети повторяют вслед за тренером слова клятвы, или, как её ещё называют, присяги зала. Это старая традиция, которая до сих пор существует во всех додзё (спортивных залах) мира. Таким образом в древние времена воины готовились к бою или принятию важного решения. Смысл этой медитации в подготовке и настрое на тренировку, «достижении твёрдого и непоколебимого духа», следованию смыслу воинского пути. Дети проговаривают



требования применять только оправданную защиту и не допускать насилия, проявлять уважение к старшим и соблюдать этикет, формировать скромность и мудрость, силу физическую и духовную, не проявлять предательство, болтливость, трусость, двуличие и других отрицательных качеств.

### **Общая физическая подготовка (129 часов)**

#### **Тема 1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (10 часов)**

Данная тема реализуется на каждом учебно-тренировочном занятии в его вводной части. Выполнение упражнений для шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног являются вводными.

Примерный перечень и описание упражнений.

1. Выполнение круговых движений плечами и руками.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.
3. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.
4. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
5. Упражнения с предметами.
6. Упражнения на снарядах /перекладине, брусках, канате.

#### **Тема 2. Упражнения для мышц туловища и шеи (10 часов)**

Примерный перечень и описание упражнений:

1. Выполнение круговых движений головой.
2. Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.
3. Упражнения без предметов и в парах.
4. Упражнения с набивными мячами — лежа на спине, лицом вниз, наклоны.
5. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

#### **Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза (10 часов)**

1. Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

2. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

3. Бег, прыжки.

4. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

#### **Тема 4. Выполнение акробатических элементов (20 часов)**

В рамках этого раздела выполняются:

- группировки сидя;
- перекаты в группировке лежа на спине вперед/назад;
- перекат назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, стойка на руках с помощью;
- кувырок вперед из упора присев;
- кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега;
- длинный кувырок вперед, кувырки назад;
- мост с помощью партнера;
- переворот в сторону с места и разбега;
- соединение указанных выше элементов в комбинации.

Необходимо отметить, что раздел, в котором изучают гимнастические и акробатические элементы предполагает повышенный риск травматизма. Поэтому особое внимание необходимо уделять правильности выполнения и соблюдению техники безопасности.

#### **Тема 5. Легкоатлетические упражнения (10 часов)**

Раздел программы предполагает бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»), метания с места, с шага и со скачка, многоборье.

#### **Тема 6. Спортивные игры (30 часов)**

Пионербол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом.

Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

### **Тема 7. Подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений (39 часов)**

Один из основных разделов прохождения программы. Предполагают игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

### **Специальная физическая подготовка (43 часа)**

#### **Тема 1. Упражнения для развития гибкости (13 часов)**

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

#### **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (8 часов)**

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

#### **Тема 3. Упражнения для развития выносливости (7 часов)**

Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

#### **Тема 4. Упражнения для развития ловкости (8 часов)**

Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера, учебный спарринг/поединок.

Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера;

Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

#### **Тема 5. Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища (7 часов)**

Легкое оббивание поверхностей рук, ног, туловища деревянными и резиновыми палочками.

#### **Технико-тактическая подготовка (21 час)**

##### **Тема 1. Передвижение, падение (8 часов)**

###### **Техника передвижения «Кихон-доса (тай сабаки)».**

Ознакомление с базовой стойкой, изучение элементов передвижений в стойке. Изучение терминологии, связанной с техникой передвижения. Закрепление основ базовой стойки, изучение элементов передвижений в стойке. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

###### **Техника падения «Укеми-вадза».**

Изучение базовых элементов техники падения от простых «сувари-вадза» (техника работы на коленях) к более сложным «тати-вадза» (техника работы в стойке). Изучение терминологии, связанной с техникой передвижения. Закрепление базовых элементов техники падения «сувари-вадза» (техника работы на коленях), освоение техники падения «тати-вадза» (техника работы в стойке). Повторение терминологии, связанной с техникой падения. Выполнение страховки назад «Кохо-укеми». Выполнение страховки вперед «Зэмпо кайтен-укеми»

##### **Тема 2. Удержание, броски встречным выпадом (13 часов)**

###### **Техника удержания «Первый контроль - Иккё».**

Изучение базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но-камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири». Изучение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё. Закрепление базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но-камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири». Изучение приема из положения «коса дори». Повторение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё.

###### **Бросок встречным входом «Ириминаге».**

Изучение терминологии, определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Азы падения при проведении броска. Повторение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Выполнение

броска из положения «дзёдан-но-камае». Изучение страховки при проведении броска. Повторение терминологии, связанной с техникой.

### **Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»**

Изучение терминологии, определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска из положения «коса-дори». Азы падения при проведении броска.

## **Психологическая подготовка (20 часов)**

Психологическая подготовка занимает важное место в иерархии подготовки. Новизной данной программы является включения блока моделирования проблемных ситуаций, проведения психотехнических игр и формирование системы наставничества.

### **Тема 1. Моделирование проблемных ситуаций (12 часов)**

Цель реализации данного раздела состоит в формировании нравственных ценностных ориентаций и рефлексивного и совладающего поведения посредством моделирования проблемных ситуаций.

Проблемная ситуация — это ситуация затруднения, в процессе разрешения которой приобретаются знания, формируются новые умения и навыки. Проблемная ситуация — это когда учащийся ставится перед нравственным выбором. Вариантами проблемных ситуаций для дошкольного и младшего школьного возраста являются теоретические и практические задачи, которые должны быть разрешены ребёнком. С примерами задач можно ознакомиться в Приложении 2.

Создание проблемной ситуации для подростков, юношей и девушек может также служить и теоретические задачи, но они, как правило, не имеют такой результативности. Наиболее продуктивным будет вовлечение учащегося в добровольческую деятельность.

### **Тема 2. Проведение психотехнических игр (8 часов)**

Нравственное развитие детей связано с содержательной, тематической стороной игровой деятельности. Во всех играх отражаются отношения между людьми, их чувства, переживания, отношение к труду. Играя, ребенок активно усваивает содержащиеся в сюжете различные нормы социального поведения и типы взаимоотношений. Игра — это путь к познанию ребенком самого себя, своих способностей возможностей, своих пределов.

Выделяемые в настоящее время новые игровые формы — психотехника и ролевой тренинг привлекают все больше внимания педагогов и практических психологов. Социально-психологический ролевой тренинг представляет собой развитие сюжетной детской игры; он направлен на решение внутренних конфликтов индивида в ситуации отработки навыков выполнения тех или иных социальных функций (выработка и закрепление социокультурных норм). При

этом игры становятся средством формирования культуры выходов из кризисов с помощью рефлексии.

В спортивной деятельности психотехнические игры направлены на развитие внимания, самоконтроля, на развитие рефлексии, эмпатии, бессловесного общения, воображения и саморегуляции. Интерес представляют игры, упражнения, где участники выражают свое настроение, внутренний опыт, переживания и ощущения.

Психотехнические игры могут выступать в различных функциях:

– обучающая — включает в себя обучение детей элементам психотехники, направленным на развитие памяти, внимания, мышления и т.д.;

– коммуникативная — объединение группы играющих, установление эмоциональных контактов, доброжелательных взаимоотношений;

– релаксационная — снятие эмоционального напряжения, остро-невротических реакций, нейтрализация эмоционально отрицательных переживаний и страхов;

– развлекательная — создание благоприятной атмосферы в группе играющих, превращение психотехнической игры в увлекательное, интересное, познавательное мероприятие.

В научной литературе представлено много примеров психотехнических игр. Авторы рекомендуют методические рекомендации О.Я. Воробьевой, Н.В. Ключевой, Ю.В. Касаткиной, М.Н. Небиева, В.В. Петрусинского и др.

## **Контроль за достижением результатов реализации программы (4 часа)**

### **Тема 1. Сдача контрольных нормативов (3 часа)**

Сдача контрольных нормативов оценивается с позиции индивидуальных достижений. В процессе наблюдения ребенка тренером-преподавателем делается оценка наличия прироста физических показателей и технико-тактических данных. Контрольные нормативы сдаются дважды в течение каждого учебного года.

Предполагается оценка по следующим показателям:

#### *Физические данные*

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Челночный бег, сек.
3. Бег 100 м, сек.
3. Бег 1000 м., мин
4. Подтягивание на низкой перекладине, количество раз
5. Прыжки через препятствия (через гимнастическую палку) за 1 минуту, количество раз
6. Поднимание туловища из положения лежа, количество раз в минуту
6. Отжимания от пола, количество раз
7. Выполнение шпагата (3 варианта), оценка зачтено/не зачтено

#### *Технико-тактические данные*

8. Выполнение страховки назад «Кохо-укеми» (зачтено/не зачтено)

9. Страховка вперед «Зэмпо кайтен-укеми» (зачтено/не зачтено)

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов размещен в Приложении № 4

## **Тема 2. Диагностика ценностных ориентаций личности (1 час)**

Диагностика ценностных ориентаций личности проводится тренером-преподавателем в рамках учебно-тренировочного занятия по методике М. Рокича и её модификации для младшего школьного и дошкольного возрастов. По результатам диагностики возможно оценить направленность учащегося на те, или иные ценности, сформированность его нравственности, социальной ответственности, гражданственности и патриотизма. С методикой диагностики и её трактовкой можно ознакомиться в приложении № 3.

## **Врачебный контроль (4 часа)**

Основными задачами медицинского обследования в группах спортивного оздоровления является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования— контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям айкидо состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие — непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже — показатели биохимического состава крови.

Врачебно-педагогические наблюдения — совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса. Тренер-преподаватель определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

### **Методы фиксации и оценивания достижений учащихся**

Помимо контрольных нормативов, в системе мониторинга предполагаются такие методы, как собеседование или наблюдение, позволяющие дать полную картину.

Собеседование — метод диагностирования знаний обучающегося по теме или изученному разделу.

Сильная сторона беседы:

живой контакт исследователя с испытуемыми, возможность индивидуализации вопросов, их варьирования, дополнительных уточнений, возможность оперативной диагностики достоверности и полноты ответов;

во всех формах опроса целевая установка исследователя выражается в виде



гипотезы.

Наблюдение — один из основных методов, используемых в педагогической практике. Оно представляет собой метод длительного и целенаправленного описания психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении обучающихся, на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием возможных выводов.

Опрос — незаменимый прием получения информации. Это почти универсальный метод. Искусство его использования состоит в том, чтобы знать, о чем именно спрашивать, как спрашивать, какие задавать вопросы, и, наконец, убедиться в том, что можно верить полученным ответам.

#### **4. Комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте**

Законодательством Российской Федерации регламентируются направления развития системы образования для выявления и поддержки одаренных детей, предусматривается реализация системы мер по созданию благоприятных условий для их развития и обучения.

К документам, регламентирующим работу с детьми, проявившими выдающиеся способности, относятся:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указы Президента Российской Федерации;
- Постановления Правительства РФ;
- Распоряжения Правительства РФ;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.

#### **Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**

В главе 1 «Общие положения» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», статье 5, «Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации, п. 5 написано: «В целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления <...> оказывается содействие лицам, которые проявили выдающиеся способности и к которым в соответствии с настоящим Федеральным законом относятся обучающиеся, показавшие высокий уровень <...> в физической культуре и спорте».

В главе 11 «Особенности реализации некоторых видов образовательных программ и получения образования отдельными категориями обучающихся», в статье 77 «Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности», написано:

«2. В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными и иными организациями организуются и проводятся <...> физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия (далее - конкурсы), направленные на выявление и развитие у обучающихся <...> способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса <...> физкультурно-спортивной деятельности<...>. Обучающиеся принимают участие в конкурсах на добровольной основе. Взимание платы за участие во всероссийской олимпиаде школьников, в олимпиадах и иных конкурсах, по итогам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи, не допускается.

4. Для лиц, проявивших выдающиеся способности, могут предусматриваться специальные денежные поощрения и иные меры стимулирования указанных лиц.

Критерии и порядок отбора лиц, проявивших выдающиеся способности, порядок предоставления таких денежных поощрений за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, в том числе для получения указанными лицами образования, включая обучение за рубежом, определяются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, юридические лица и физические лица, их объединения вправе устанавливать специальные денежные поощрения для лиц, проявивших выдающиеся способности, и иные меры стимулирования указанных лиц.

5. В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, а также лиц, добившихся успехов в <...> физкультурно-спортивной деятельности, в образовательных организациях создаются специализированные структурные подразделения, а также действуют образовательные организации, имеющие право реализации основных и дополнительных образовательных программ, не относящихся к типу таких образовательных организаций (далее – нетиповые образовательные организации). Порядок комплектования указанных специализированных структурных подразделений и указанных нетиповых образовательных организаций обучающимися устанавливается учредителями соответствующих образовательных организаций с учетом уровня и направленности реализуемых образовательными организациями образовательных программ, обеспечивающих развитие интеллектуальных, творческих и прикладных способностей обучающихся в образовательных организациях. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным образовательным программам для граждан, проявивших выдающиеся способности, а также граждан, добившихся успехов <...> физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой образовательными организациями, имеющими указанные специализированные структурные подразделения, и нетиповыми образовательными организациями, определяются в соответствии с частью 11 статьи 13 настоящего Федерального закона».

#### **Указы Президента Российской Федерации**

В Указе Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (от 1 июня 2012 года №761) говорится об обеспечении условий для выявления и развития талантливых детей и детей со скрытой одаренностью независимо от сферы одаренности, места жительства и социально-имущественного положения их семей. В качестве мер, направленных на поиск и поддержку талантливых детей и молодежи, приведены следующие: «Обеспечение нормативно-правового закрепления особых образовательных запросов одаренных детей, поддержка и развитие образовательных учреждений, специализирующихся на работе с одаренными детьми, создание национального ресурсного центра для работы с одаренными детьми в целях обеспечения разработки методологии и методов диагностики, развития, обучения и психолого-педагогической поддержки одаренных детей для использования в массовой школе и в специализированных школах для одаренных детей, создание

системы специальной подготовки и переподготовки психолого-педагогических кадров для работы с одаренными детьми, а также для работы с их родителями (законными представителями), обеспечение информационной поддержки государственной политики по оказанию помощи талантливым детям и молодежи».

В подразделе 8 «Ожидаемые результаты» отмечено: «Расширение вариативности программ, рассчитанных на детей с разным уровнем, типом и формами проявления способностей, в том числе индивидуализированных программ развития (для детей с особой одаренностью)».

#### **Постановления Правительства РФ**

В Постановлении Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» (на период до 2025 года) в разделе «Основные цели и задачи образования» указано: «Система образования призвана обеспечить <...> развитие отечественных традиций в работе с одаренными детьми и молодежью».

#### **Распоряжения Правительства Российской Федерации**

В Распоряжении Правительства РФ от 22.11.2012 г. №2148-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» в подпрограмме 2 «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей» записано следующее: «Основное мероприятие 2.4. «Выявление и поддержка одаренных детей и молодежи» направлено на создание условий для развития молодых талантов и детей с высокой мотивацией к обучению как важного условия повышения качества человеческого капитала страны».

В «Плане действий по модернизации общего образования на 2011-2015 гг.», утвержденном распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 1507-р (ред. от 05.12.2011) «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»» (вместе с «Планом действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»), в разделе II «Развитие системы поддержки талантливых детей», мероприятие 5 «Развитие системы поиска одаренных детей», сказано о необходимости организации конкурсов и иных мероприятий (олимпиад, фестивалей, соревнований) всероссийского, регионального и муниципального уровней для выявления одаренных детей в различных сферах деятельности (в 2011-2015 гг.); создании единой федеральной базы данных победителей и призеров всероссийской олимпиады школьников, олимпиад школьников, мероприятий и конкурсов, по результатам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи (в 2013 г.).

В разделе «Развитие системы поддержки талантливых детей» указывается, что «в ближайшие годы в России будет выстроена разветвленная система поиска, поддержки и сопровождения талантливых детей. <...> Требуется развивать <...> практику дополнительного образования, <...>. Работа с одаренными детьми должна быть экономически целесообразной. Норматив подушевого финансирования следует определять в соответствии с особенностями школьников, а не только образовательного учреждения. Учитель, благодаря которому школьник добился

высоких результатов, должен получать значительные стимулирующие выплаты».

В Государственной программе РФ «Развитие образования» на 2011-2015 гг., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы», отмечено, что «основное мероприятие 2.4 «Выявление и поддержка одаренных детей и молодежи» направлено на создание условий для развития молодых талантов и детей с высокой мотивацией к обучению как важного условия повышения качества человеческого капитала страны».

В разделе IX «Предварительная оценка ожидаемой эффективности и результативности предлагаемого варианта решения проблемы» написано: «В результате выполнения Программы в системе образования будут обеспечены: «Создание ресурсов и программ для одаренных детей», «создание 6 центров поддержки одаренных детей при крупных университетах и дистанционных школ при национальных исследовательских университетах»».

Таким образом, сегодня уделяется особое внимание построению общероссийской системы выявления, поддержки и развития одаренных детей. Принята Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом РФ 03.04.2012 г., утвержден Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.

В данной программе по айкидо, ориентированной для работы в ДЮСШ предлагается следующий комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте:

4. Под детьми, проявляющими выдающиеся способности в спорте понимаются: учащиеся ДЮСШ, являющиеся призерами или победителями соревнований, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год.

5. Выявление таких учащихся производит тренер-преподаватель на основе сдачи тестов на общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку, по итогам соревнований.

6. Обучение таких детей происходит в течение всего учебного года.

7. По каждому такому ребенку составляется индивидуальный план подготовки, с возможностью его корректировки по итогам системного мониторинга физического развития, степени утомляемости, психологической подготовленности и т.д. Обязательным разделом индивидуального плана подготовки является планирование участия в соревнованиях, в том числе выездных

8. Создание системы мотивационной поддержки. Предполагаются индивидуальные консультации со спортивным психологом.

9. Разрабатывается система поощрений учащегося за спортивные достижения, исходя из его индивидуальных особенностей.

10. Принимаются меры по здоровьесбережению учащегося, исходя из его индивидуальных особенностей.

11. С целью повышения технико-тактического мастерства предполагается проведение мастер-классов.

12. В целях повышения спортивного мастерства организуется сотрудничество ДЮСШ с другими физкультурно-спортивными организациями.

13. С целью обмена профессиональной и социально значимой информацией в области одаренности создается общественно-профессиональное сообщество специалистов по работе с детьми, проявившими выдающиеся способности для обмена; профессиональной поддержки и взаимопомощи его участников.

14. Дети, проявляющие выдающиеся способности в спорте зачисляются учебно-вспомогательный состав ДЮСШ в качестве спортсмена-инструктора.

15. Возможно создание специальной системы поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте (стипендии, поездки в оздоровительные профильные лагеря и т.д.).

## **5. Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию**

1. Под детьми с ограниченными возможностями здоровья понимают детей с ограниченными физическими возможностями различных категорий.

2. Под детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию понимают детей из неблагополучных семей или детей, оставшихся без попечения родителей.

3. Выявление таких детей производит тренер-преподаватель на основе медицинских справок, других официальных документов; на основе собранных данных о социальном неблагополучии.

4. В работе с такими детьми решаются такие основные задачи, как:

- социально-педагогическое исследование с целью выявления детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию;
- социальная адаптация;
- создание необходимых условий для воссоединения с обществом;
- социально-педагогическая защита;
- социально-педагогическая поддержка в семье, формирование личности учащихся;
- социально-педагогическое консультирование детей и их родителей;
- социально-педагогическая профилактика, коррекция и реабилитация.

Важно в работе с такими детьми руководствоваться следующими принципами:

- принцип личностно-ориентированного подхода, основанный на гуманном отношении к личности, уважении прав и свобод, оказании содействия в саморазвитии и социализации личности;
- принцип конфиденциальности, основанный на установлении отношений открытости, сохранении профессиональной тайны между педагогом и учащимся, его родителями, учителями.

Формы проведения работы:

- индивидуальная (консультирование, беседа, опрос, индивидуальные посещения и т.д.);
- групповая (совместные тренировки, спортивно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях, организация спортивных праздников и т.д.);
- работа с родителями, опекунами, старшими родственниками и т.д. (основная цель — социализация).

## **6. Комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время**

1. В период каникул в общеобразовательных школах, профессиональных образовательных учреждениях занятия в спортивной секции по айкидо в ДЮСШ идут в обычном режиме, за исключением тех случаев, если в период обучения в образовательной школе и т.д. по каким-либо причинам тренировочная нагрузка была снижена, в этом случае допускается увеличение тренировочной нагрузки не более чем на 10%.

2. Спортивно-массовые мероприятия, соревнования ДЮСШ, планируемые в течение учебного года, рекомендуется проводить преимущественно в каникулярное время.

3. В зимнее и летнее время предполагается реализация соревновательной программы с привлечением обучающихся других спортивных школ.

4. В зимнее и летнее время предполагается проведение спортивных праздников, в том числе массовое участие воспитанников и их родителей в «Лыжне России», «Кроссе наций» и т.д.

4. На базе спортивной школы предполагается организация летних оздоровительных лагерей.



## 7. Формирование системы наставничества

Идея использовать наставничество не только в спортивной деятельности, но и в педагогике, в общем, далеко не нова. О «духе товарищества» и «духе школы», как методе воспитания, писали русские прогрессивные педагоги XIX века. Л.Н. Толстой, описывая свой опыт обучения детей в Яснополянской школе, говорил о «неопределённом, почти не подчиняющимся руководству учителя, чем-то совершенно неизвестном в науке педагогике и, вместе с тем, составляющем сущность, успешность учения». Товарищеская среда, коллектив, как нечто целое, обладает нравственной и интеллектуальной силой взаимного влияния, и поэтому способна формировать мнение и ценности ребёнка.

С обратной стороны, осуществление наставничества может быть сопряжено с определённым барьером во взаимоотношениях детей разных возрастов. Об этой проблеме писал в своих трудах С.Т. Шацкий. В его воспоминаниях он, обучаясь в гимназии, «стыдился подходить к своему младшему брату, учащемуся первого класса. Ребёнок страдал от этого, он чувствовал себя одиноким, несчастным, смотрел на него умоляющими глазами, но о помощи не просил».

В исторической ретроспективе проблему коммуникативного барьера между старшими и младшими ребятами пытались решать многие педагоги. С.Т. Шацкий — один из первых педагогов дополнительного образования, размышляющий над проблемой объединения разновозрастных детей. Решая эту задачу, С.Т. Шацкий с коллегами формировали у младших ребят определённое общественное мнение, осуждающее пренебрежительное отношение более взрослых воспитанников. Использование в колонии метода наставничества не только привело к повышению инициативности и активности младших ребят, но и к очевидным положительным результатам в воспитании старших: побуждению чувства заботливости, возникновению братских взаимоотношений и снятию традиционного противостояния между разновозрастными ребятами.

С методологической точки зрения, в феномене наставничества субъектами являются непосредственно сами наставник и наставляемый, или подопечный. В данном случае, наставляемый — младший школьник, имеющий потребность в развитии, в приобретении спортивных навыков и в формировании ценностных ориентаций личности, но не обладающий достаточными ресурсами для того, чтобы эта потребность была удовлетворена. Для достижения спортивной цели ему необходима индивидуальная поддержка, которую ему может предоставить наставник.

В роли наставника, преимущественно, выступают более старшие по возрасту и опытные люди, обладающие важными знаниями и/или навыками, опытом, ресурсами и испытывающие потребность в их трансляции. В спортивных единоборствах в роли наставника выступают более опытные спортсмены, помогающие тренеру-преподавателю и в реализации образовательной деятельности, и при проведении воспитательной работы.

Наставник в спортивной секции не только обладает спортивным мастерством, но и являет собой пример нравственности, хорошо знаком с

традициями, правилами, устоями, обладает свойственными спортсменам ценностными ориентациями личности. Как правило, он имеет длительный стаж занятий и спортивные достижения. Его авторитет закреплен, с одной стороны, в определённых привилегиях, а с другой — в его обязанностях. К привилегиям относят право подъема флага на соревнованиях, право выводить парад, право осуществлять судейство схваток на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях и др.

В восточных единоборствах наставничество развито сильнее всего. Спортсменов, имеющих достаточную подготовку для того, чтобы выступать в роли наставника, в иерархии коллектива называют «санпай», что означает «старший ученик». Санпай — правая рука тренера-преподавателя (сэнсея). Он обладает высоким поясом, начиная от 2 кю до черного. Черный пояс — признак мастерства. Квалификация черных поясов тоже разделяется в зависимости от данов, их, как правило, десять. Считается, что наибольших вершин в спорте достиг мастер, у которого черный пояс истерся до белого цвета — цвета чистоты помыслов и полной самоотверженности в спорте.

Наставничество — это двусторонний, взаимообогащающий, взаимонаправленный процесс, который необходим наставнику не менее чем его подопечному. Для наставника возможность осуществления наставничества позволяет ему самому реализовать свои потребности, а именно, потребность «быть увиденным», признанным, понятым; потребность «видеть» — активно наблюдать, воспринимать мир вокруг себя; потребность заботиться о ком-то, проявлять расположение к человеку.

В практике восточных стран наставничество воспринимается как «обмен дарами» и имеет круговую структуру, состоящую из трёх этапов. На первом этапе наставник, щедро делясь опытом и мудростью, «создаёт подарок». Этап «дарения подарка» в странах востока соотносят с «пробуждением». В нашем случае младший школьник испытывает необходимость «получить подарок» от более старшего и опытного наставника. Санпай, в свою очередь, испытывает потребность поделиться своими знаниями, «принеся их в дар». На втором этапе испытывающий чувство благодарности младший школьник старается своими поступками доказать, что он достоин «подарка наставника». На третьем этапе подопечный «усовершенствует», развивает, обогащает полученный некогда «подарок», и вот он уже сам санпай, испытывающий потребность передать свой опыт дальше.

По этому принципу строится вся система наставничества в спортивных единоборствах. В той или иной степени, она свойственна всем видам спортивных единоборств, в которых учебно-тренировочные занятия организованы в разновозрастных объединениях. При этом должен соблюдаться ряд принципов:

1. Принцип добровольности принятия своей роли и в отношении наставника, и в отношении наставляемого. Невозможно заставить более опытного спортсмена делиться своими знаниями и опытом, если он сам этого не желает, также

невозможно заставить наставляемого принимать безропотно свою роль, если ему претит такая форма обучения.

2. Принцип наличия объединяющих факторов — общности интересов, взаимной заинтересованности и симпатии, взаимного уважения и доверия, эмоциональной близости и чувства привязанности, совместной деятельности.

3. Принцип внутренней готовности. Для более старшего спортсмена эта готовность выражается в желании и возможности взаимодействовать: готовность работать с людьми, наличие потребности в саморазвитии, ответственности и др. Для младшего школьника — наличие ориентации на развитие, открытость новым идеям и др.

4. Принцип наличия положительного эмоционального фона в коллективе и во взаимоотношениях между наставником и младшим школьником. Знания о ценностях спорта, о правильных поступках и качествах личности запоминаются и принимаются младшим школьником намного лучше в атмосфере, где царит уважение, доброжелательные отношения между всеми участниками образовательного процесса.

## 8. Формирование нравственных ценностных ориентаций личности

Со временем из боевого искусства каратэ стало унифицироваться в спортивное единоборство, что вымывало из процесса подготовки некоторые нравственно-волевые качества: не испугаться более сильного и технически более подготовленного противника, выходить на бой с чистыми помыслами, не использовать моменты симуляции во время боя. Занятия традиционным каратэ в первую очередь тренируют дух и готовность сражаться с любым противником, независимо от его физических качеств.

Большинство людей, знакомых с восточными единоборствами, знают, что человек, проводящий тренировки, имеет почетное звание *сэнсэй*, что в переводе с японского это означает «учитель». Но, если рассматривать это слово в японском написании иероглифами, то оно состоит из двух знаков: «сэн» — ранний и «сэй» — рождение. То есть, *сэнсэй* означает «прежде рождённый». Отношение азиатов к старшим известно каждому. Это уважение и почитание, бережное отношение и вежливая речь. Из обычного тренера *сэнсэй* становится не только человеком, дающим знания боевого искусства, но и воспитателем нравственных качеств у своих учеников.

Основы нравственности заложены в правилах поведения в додзё (спортивном зале), поэтому каждый каратэка-новичок перед началом занятий знакомится с ними. Каратэ начинается и заканчивается поклоном (*рэй*). Считается, что ритуальный поклон пришел к нам с Востока. Поклоном начинались приветствия и древних русских воинов перед битвой, и церемонии подготовки к сражению у священного места. Поэтому поклон имеет важное значение, как выражение уважительного отношения учеников к учителю, партнеру и месту, где он занимается.

Начало тренировок происходит с проведения церемониала перед Шомэн (священным местом). Это важное для каратэ место оборудовано флагами Японии (страна, где зародилось каратэ) и флагом России. Кроме этого, на стене находятся портреты великих японских учителей и символы государственности России. Новые учащиеся перед началом тренировочной деятельности знакомятся со значением Шомэн, им прививается уважение к важным для гражданина России и каратистов символам. Сначала делается поклон Шомэн, затем *сэнсёю* (учителю) и последний (*Отоганирэй*) — поклон взаимной вежливости.

После церемониала начинается процесс тренировки, на котором учащимся необходимо быть сдержанными и уметь себя контролировать. Не допускаются разговоры и неприличные жесты. При возникающих трудностях и неприятных ситуациях ученик должен поднять руку и обратиться к *сэнсёю* для разрешения вопросов. Все, что происходит в додзё, контролируется учителем. Если происходит нарушение дисциплины, то нарушитель получает дополнительное задание в виде упражнений для уравнивания энергетики и физической кондиции ученика с остальными каратистами. Это правило должно распространяться на всех занимающихся.

Самым основным фактором в воспитании и формировании нравственных ценностей у учеников в айкидо является личный пример учителя. Невозможно

повысить культуру спортсмена, если допускается грубость, бестактность в процессе тренировок или за пределами зала. Безнравственно учить детей здоровому образу жизни, а самому публично демонстрировать негативные привычки. Сэнсэй — это пример! Нельзя тренировать детей и не показывать личного примера участия в учебно-тренировочных семинарах, квалификационных экзаменах и соревнованиях.

Одним из действенных приемов в формировании нравственных ценностей является процедура окончания тренировки — ритуал, в процессе которого учащиеся вместе с учителем читают кодекс поведения в додзё, представляющий, по сути, императивы к нравственным ценностям, которыми должны обладать все спортсмены-единоборцы:

«Каратэ помогает нам: совершенствовать свой характер; быть честным, добросовестным, доброжелательным; внимательным и старательным; уважать окружающих людей; не допускать проявления агрессивности».

Процесс нравственного воспитания и формирования юных спортсменов заключается в становлении общечеловеческих нравственных идеалов, воспитании гражданской зрелости, мотивов и интересов, высоких нравственных потребностей. Наличие нравственных ориентиров обеспечивает успех формирования активной нравственной позиции учащегося спортивной школы, который может ставить перед собой цели, принимать ответственные решения в трудной жизненной ситуации, а не только на спортивной арене.

## 9. Календарный учебный график

Таблица 4. Продолжительность учебного года

№ п/п	Наименование	Сроки обучения	
1	Начало учебного года	01 сентября текущего года	
2	Продолжительность учебных периодов (количество учебных недель)	38 недель	
3	Продолжительность учебной недели	3 дня	
4	Учебные периоды	Количество дней	
5	1 полугодие	01 сентября – 31 декабря	51 день
6	2 полугодие	11 января – 28 мая	63 дня
7	Количество учебных дней за год	114 дней	
		Количество недель за учебный период	
8	1 полугодие	01 сентября – 31 декабря	17 недель
9	2 полугодие	11 января – 28 мая	21 неделя
10	Количество учебных недель за учебный период	38 недель	
11	Окончание учебного года	25 июня текущего учебного года	

Таблица 5. Сроки и продолжительность каникул

№ п/п	Каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
1	Зимние	01 января текущего года	10 января текущего года	10 дней
2	Летние	26 июня текущего года	31 августа текущего года	14 недель

### *Режим работы образовательного учреждения*

Понедельник-суббота с 8:00 до 21:00. В воскресенье и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации) образовательное учреждение не работает.

Данный годовой календарный график составлен без учёта переноса праздничных дней.

Праздничные дни:

4 ноября - День Народного Единства;

23 февраля – «День защитника отечества»;

8 марта – «Международный женский день»;

1 мая – «День весны и труда»;

9 мая – «День Победы»;

12 июня – «День народного единства».

Продолжительность учебной недели составляет 3 дня

Таблица 6. Величина академического часа относительно возраста учащихся

Возраст учащихся	Продолжительность академического часа
Дошкольники 6 лет (старшая группа детского сада)	30 мин.
Дошкольники 7 лет (подготовительная группа детского сада)	35 мин.
Младшие школьники 7-8 лет (учащиеся 1 классов общеобразовательных школ)	40 мин.

*Допускается проведение учебно-тренировочных занятий без перемен между уроками, занятие составляет два академических часа*

**Промежуточная аттестация** проводится дважды на протяжении учебного года — в сентябре-октябре и мае.

**Родительские собрания** проводятся единожды на протяжении учебного года. Предполагаемые сроки — сентябрь-октябрь текущего года. Предполагаются индивидуальные формы работы с родителями, возможно проведение собраний в режиме онлайн-конференций. Диалоговое взаимодействие при работе с родителями производится в режиме индивидуальной работы и ведения сообщества в мессенджере и социальных сетях.

## 10. Условия реализации программы

Информация по необходимому оборудованию и спортивному инвентарю для занятий айкидо размещена в Приказе Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 674 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

Таблица 7. Необходимые материально-технические условия для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы ( до 150 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	3
3.	Доска информационная	штук	3
4.	Зеркало настенное (2х3 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 "дзэ"	штук	20
11.	Секундомер электронный	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	5
13.	Табло информационное электронное	штук	2
14.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	8

### Характеристика помещений для учебно-тренировочных занятий

Характеристики помещения отражены в Постановлении 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).

Помещение не должно быть расположено в подвальных помещениях и на цокольных этажах. Температура в зале должна быть не ниже 16 градусов. Помещение должно быть обеспечено душевыми и умывальными помещениями, туалетами для детей и раздевалками.

Туалетные кабинки оснащаются мусорными ведрами, держателями для туалетной бумаги, сиденьями на унитазах. Умывальные раковины обеспечиваются мылом, электро- или бумажными полотенцами, ведрами для сбора мусора.

Входы в здания оборудуются тамбурами или воздушно-тепловыми завесами. Используемое спортивное оборудование должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

Окна помещений оборудуются в зависимости от климатической зоны. Полы не должны иметь дефектов и повреждений, следов протекания и признаков



поражений грибок, должны иметь отделку, допускающую влажную обработку и дезинфекцию.

Питьевой режим организуется посредством стационарных питьевых фонтанчиков и (или) выдачи детям воды, расфасованной в емкости промышленного производства (бутилированной).

Здания оборудуются системами отопления и вентиляции в соответствии с требованиями. Освещение должно соответствовать гигиеническим нормам. Система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с разрядными, люминесцентными или светодиодными лампами со спектрами излучений: белый, тепло-белый, естественно-белый.

Таблица 8. Информационно-методические условия реализации программы

№ п/п	Наименование пособия, образовательного ресурса	Область применения
1	Методические указания по организации челленджа	Дистанционное обучение, внедрение соревновательного метода в очном формате
2	leaningApps.org	Формирование нравственных ценностных ориентаций личности, применяются в дистанционном и очно-заочном формате
	<a href="https://www.instagram.com/dussh5_pkgo/">https://www.instagram.com/dussh5_pkgo/</a>	Инстаграм-страница спортивной школы используется как средство формирования нравственных ценностей, теоретических представлений, как средство коммуникации.
	Видеозаписи	Используются как средство повышения мотивации к занятиям спортивными единоборствами
	Методические указания по организации учебно-тренировочных занятий с применением игрового метода	Используются как средство повышения мотивации к занятиям спортивными единоборствами

### **11. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

В первом квартале 2020 года образовательная система оказалась в сложной ситуации, причиной которой стала эпидемия, связанная с появлением вспышки инфекции COVID-19. Одной из первых мер в дополнительном образовании стало ограничение посещений и перевод учащихся на дистанционное обучение. В объединениях эстетической направленности (музыкальных, художественных школах) в рамках индивидуальных занятий интерактивное обучение было организовать легче — как и раньше, там давались задания, исправлялись ошибки, отработывалась техника исполнения. В то же время, для большинства спортивных

школ, с их укоренившимися методиками и традициями преподавания, организация дистанционного обучения в логике очного оказалась довольно сложной. Эти затруднения были продиктованы невозможностью объяснить ребёнку новые технические приёмы, потому что во избежание травматизма, на практике, это происходит только в присутствии тренера-преподавателя, под его обязательным контролем и при условии корректировки действий учащихся; недостаточной для занятий площадью помещения в рамках квартиры; отсутствием необходимого инвентаря; отсутствием спарринг-партнеров; нежеланием или отсутствием возможности у родителей помогать учащемуся; большой загруженностью ребёнка в общеобразовательной школе и другими факторами. И если более опытные ребята подросткового и юношеского возраста, из числа учащихся спортивной школы, еще могли каким-то образом отрабатывать технические и тактические показатели, поскольку имели в этой области сформированные навыки, то дети таких навыков не имели.

В преобладающей части спортивных объединений все дистанционное обучение сошло до выполнения ребёнком комплекса общефизической и специально-физической подготовки в рамках выполнения ежедневных заданий под дистанционным контролем. Практически сразу стало понятно, что детям это не интересно. Невольно они были лишены всего того, что мотивировало их к посещению занятий в спортивных объединениях: общения с друзьями, прямого контакта с тренером-преподавателем, игровых тренировок и т.д. В то же время, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 г. (СанПИН 3.1.3.3597-20) были введены ограничения для образовательных учреждений в части проведения, в том числе, и учебно-тренировочных занятий. Охватить дополнительным образованием всех учащихся и при этом соблюсти требования СанПИН, за исключением некоторых случаев, было невозможно, поэтому на уровне учредителей, курирующих деятельность по реализации дополнительных образовательных программ в Камчатском крае, было принято решение продолжить обучение в дистанционном формате.

В то же время, ограничения в части дистанционного обучения коснулись только образовательных учреждений. В школах, подведомственных Министерству спорта (они не имеют статус образовательных), по-прежнему проводились занятия. В отношении них действовали только количественные ограничения — им было запрещено собирать одновременно в спортивном зале более 20 человек. Тогда как спортивные школы образовательной направленности имели право собирать одновременно только детей, учащихся в одном классе одной школы. На учебно-тренировочном занятии из группы численностью 25-30 человек при этом условии могло заниматься 4-5 учащихся, остальным было предложено дистанционное обучение. Вполне ожидаемо начался отток учащихся в направлении школ, реализующих не образовательные программы, а программы спортивной подготовки.

Педагогами спортивной школы неоднократно отмечалось необходимость проведения в период дистанционной работы таких занятия, которые представляли бы интерес для учащихся. Наибольшую заинтересованность среди учащихся имели

такие занятия, в которых акцент был смещен на блок теоретической работы и на формирование у учащихся нравственности.

В организации дистанционной деятельности по формированию ценностных ориентаций учащихся наибольший интерес вызвал проводимый педагогами спортивной школы единоборств челлендж. Челлендж (пер. с англ. Challenge), в буквальном смысле означает сложное задание, которое необходимо выполнить. Челлендж, как «брошенный Другим и принятый Тобой вызов» — проблемная ситуация, сложная задача, требующая от участника мобилизации сил для ответного творческого решения — более успешного результата, по сравнению с результатами других участников или же своих собственных, демонстрируемых ранее.

Челлендж представляет собой специфический жанр роликов, размещаемых в Интернет-сети. Вначале задания записываются тренером-преподавателем на камеру, затем они размещаются в популярных социальных сетях и мессенджерах, чаще всего в WhatsApp, Viber, Instagram и др. Задание предполагает определённый уровень сложности, носит соревновательный характер, может передаваться по эстафете, усложняться в процессе выполнения. Например, тренер-преподаватель может адресовать челлендж как группе учащихся, так и отдельному человеку или семье. Те, выполнив его, в свою очередь, могут передать его другому учащемуся, предложив выполнить задание быстрее и качественнее. Благодаря характерной для челленджа соревновательной конкуренции, ему сопутствует творческая активность, положительные эмоции и чувства, азарт эстафетной деятельности.

В период дистанционного обучения спортивной школе единоборств проводились челленджи спортивной направленности и челленджи, содержащие в своей основе кейс-задачи. Челлендж спортивной направленности предполагал выполнение сложно координированного физического упражнения и был направлен на формирование ценностных ориентаций личности на твердую волю, активную деятельную жизнь, здоровье, успешность, дисциплинированность и самоконтроль. Челлендж, основанный на кейс-задаче, проводился с целью формирования ценностных ориентаций на нравственные проявления, великодушие, заботу о других, наличие хороших и верных друзей, воспитанность, честность, смелость в отстаивании своих взглядов, патриотизм.

Немалую роль при проведении челленджа играли данные педагогом методические рекомендации, в которых разъяснялось содержание предлагаемых к формированию ценностных ориентаций, формировался психологический настрой, оговаривались качественные и количественные условия выполнения, порядок выявления победителей и другие критерии.

Приведём в качестве примеров челленджа задания, предлагаемые педагогами МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5» г. Петропавловска-Камчатского.

1. Челлендж «Самый сильный».

П.:

— *Здравствуйте, ребята. Мы сегодня с вами соревнуемся на звание самого сильного каратиста. Быть сильным человеком очень важно. Сила в каратэ — залог*

*вашей успешности. Чтобы стать очень сильными, мы, как настоящие спортсмены, будем серьезно тренироваться. Ведь все зависит только от нас.*

*Я сегодня хочу показать вам новое упражнение. Оно сложное, но я уверена в том, что, если вы постараетесь, вы сможете его выполнить.*

Педагог показывает упражнение «Пистолет». Исходное положение — стоя. Поочередно педагог приседает на одной ноге. Вторая в это время прямая, вытянута вперед.

*П.:*

*— Я смогла присесть без поддержки 4 раза. А сколько раз сможешь выполнить это упражнение?*

Как вариант, челлендж адресовывается кому-то из учащихся.

*П.:*

*— Лучшее будет, если ты покажешь свое видео всем учащимся, отправив его в группу WhatsApp.*

## 2. Челлендж «Как бы я поступил»

*П.:*

*— Здравствуйте, ребята. Я хочу вам рассказать одну историю. Как-то на тренировку пришла новая девочка Оля. У нее не очень хорошо получались упражнения, на разъяснения ушло много времени и поэтому тренер не разрешил в конце занятия ребятам поиграть. Ребята расстроились и обиделись на Олю. Девочке это было очень неприятно, она не считала себя виноватой и решила на тренировки больше не приходить.*

Ситуация для наглядности представлена на иллюстрированном слайде или анимацией.

*П.:*

*— Помогите мне найти выход из этой ситуации. Я задам вам несколько вопросов. Но помни! Ответы на них должны быть искренние и не должны повторять ответы других. Победит в челлендже самый интересный и правдивый ответ.*

*1. Правильно ли сделали ребята?*

*2. Что чувствовала девочка Оля?*

*3. Что можно было сделать, чтобы Оля почувствовала себя частью дружного спортивного коллектива?*

Вопросы для наглядности размещены на слайде.

*П.:*

*— Ответы мы будем давать по очереди. Главное помните, что они должны быть оригинальными и не повторяться. Кто ответит первым?*

Часто к решению задач, поставленных педагогом, присоединяются и их родители, братья и сестры. Так в формате дистанционного обучения реализуется работа с родителями учащихся, влияющими на итог деятельности по формированию ценностных ориентаций личности.

Другим ресурсом в решении задач формирования нравственных ценностных ориентаций можно обозначить средства сетевого образовательного пространства и

использование IT-технологий в образовательной деятельности. Эффективный материал, с точки зрения исследуемой проблемы, можно подготовить с помощью сетевых офисов, например, такого как [leaningApps.org](http://leaningApps.org). В рамках занятия здесь можно ознакомить детей с содержанием предлагаемой к формированию ценностной информации, создав при этом благоприятный эмоциональный фон при использовании музыкального и видео сопровождения. По окончании просмотра учащиеся могут пройти тестирование на предмет понимания пройденного материала. Например, рассматривая такое понятие, как внутренняя сила, можно дать ему характеристику с точки зрения волевых проявлений, дисциплины, самоконтроля, здоровья и активной деятельной жизни, а самое главное — ресурс обладает техническими возможностями представить эту информацию в эмоционально окрашенном виде. Важно в формате дистанционного обучения получать от детей обратную связь. Здесь это можно реализовать путём заполнения раздела «Ответы на вопросы». Учащиеся, отвечая на вопросы, «проживают» изученный материал, формируя в своём сознании положительное отношение к озвученным ценностям.

Воспитывать ценностные ориентации детей можно средствами создания или использования уже готовых роликов, нацеленных на ознакомление и мотивирование учащихся по отношению к формируемым ценностным ориентациям личности. Определённые проблемы здесь представляет техническая сторона. Создать такой ролик самостоятельно в высоком качестве непросто. Не все педагоги имеют качественную технику для видеозаписи, мощный компьютер для создания мини-фильма, режиссерские способности и т.д. Чаще тренеры-преподаватели используют созданные другими авторами и размещённые ими же в сети Интернет материалы. Но, по причине переизбытка информации в социальных сетях, отсутствии личного посыла от тренера-преподавателя заимствованные ролики не вызывают такого интереса у детей и их родителей.

Более эффективным в интерактивной деятельности по формированию ценностных ориентаций детей является размещение тех же роликов или других форм мультимедиа в индивидуальном Интернет-блоге тренера-преподавателя и/или Интернет-блоге спортивной школы. Основная целевая аудитория в этой форме коммуникации — самостоятельно просматривающие социальные сети дети 10-11 лет и родители учащихся, как значимые взрослые, влияющие на деятельность по формированию ценностных ориентаций детей. Интернет-блог — это сетевой дневник, состоящий из записей текста, изображений и мультимедиа в обратном хронологическом порядке. В блоге есть возможность публикации отзывов (комментариев) посетителями, что делает блог средой сетевого общения.

Ведение в социальных сетях блога спортивной школы, помимо прямой отсылки к предлагаемым к формированию ценностным ориентациям, формирует имидж, репутацию, позитивное отношение к школе, обладает информационной функцией, в том числе раскрывает вопросы специфики спортивных единоборств, весь спектр предлагаемых школой услуг, имеющихся традиций, обычаев и т.д. В таком контексте традиции выступают как феномен, посредством которого возможно

формирование у коллектива и каждого его члена личностных качеств и ценностных ориентаций. В формате дистанционного обучения в Интернет-блоге можно раскрыть разнообразные вопросы: содержания символики спортивного объединения, стилистики оформления спортивного помещения, предписанного свода правил в части внешнего вида (опрятности; наличия чистой, выглаженной формы и т.д.), поведенческих проявлений, проводимых мероприятий и др. В отношении родителей Интернет-блог, как форма коммуникации, показал себя эффективнее, чем общение в рамках родительских собраний, информационная рассылка и другие формы информирования. Содержание материалов не регламентировано никакими требованиями и носит, скорее, не официальный, а публицистический характер. Возможность оставлять комментарии под постами позволяет спортивной школе своевременно понимать настрой, получать оценку своей деятельности и реагировать на нее, в случае необходимости, качественными изменениями.

Интернет-блог тренера-преподавателя, организованный с целью воспитания желаемых ценностных ориентаций детей, должен содержать убедительную, вызывающую положительный настрой и направленную в нужное русло информацию. Специфика дополнительного образования спортивной направленности определяет педагога как несомненного лидера. Явление «текучести контингента», свойственное именно системе дополнительного образования, в которой обучение производится по желанию ребенка, предполагает формирование «костяка» учащихся из числа тех, кому импонирует данный вид спорта, тренер-преподаватель, коллектив учащихся, существующие отношения, свод правил и традиций. В таком контексте личность тренера, как значимого взрослого, его ценностные ориентации становятся ведущими факторами. Невозможно транслировать, предположим, преимущественно ценностные ориентации на приятное времяпровождение и материальные ценности и при этом рассчитывать на эффективность в формировании волевых и гражданско-патриотических ценностных ориентаций.

Благотворно влияет на результат формирования ценностных ориентаций детей средством Интернет-блога трансляция успехов учащихся, наиболее интересных эпизодов учебно-тренировочных занятий. Похвала и одобрение является мощным средством педагогического воздействия при повышении мотивации учащихся в деятельности по формированию ценностных ориентаций личности. Связано это с тем, что дети ориентируются, в большей степени, в своих поступках на реакцию взрослых, а не на собственные представления о моральных нормах и ценностях. Выделение успехов учащихся также благотворно влияет на отношение к направленности воспитательной работы и родителей, сопутствует формированию доброжелательных взаимоотношений и позволяет рассчитывать на поддержку и помощь при организации деятельности по формированию ценностных ориентаций личности.

Еще одним ресурсом в деятельности по формированию ценностных ориентаций личности являются созданные тренером-преподавателем или готовые,

размещенные в сети Интернет, веб-квесты. Как правило, веб-квест — проблемное задание с элементами ролевой игры, состоящее из нескольких этапов, для выполнения которого используются ресурсы Интернета. Основу веб-квеста, организованного с целью формирования ценностных ориентаций личности, составляют вопросы, кейс-задачи, головоломки, воспитывающие ситуации. Чаще в педагогической деятельности в формате дистанционного обучения используются краткосрочные веб-квесты. Веб-квесты можно создавать на различных платформах: Learnis («Выбраться из комнаты»), LearningApps (квест-викторины), Genially («Путешествие по карте»), Padlet, Linoit (виртуальная доска) и на других платформах. В качестве примера можно привести веб-квест, созданный в формате «Выбраться из комнаты» на платформе Learnis. Ребёнку предлагается ряд заданий, которые нужно найти в комнате, передвигая вещи, открывая мебель и т.д. При правильном ответе на все задания учащийся получает набор цифр (код), при помощи которого он сможет пройти в другую дверь. Задания оформляются в виде картинок, кодируется правильный ответ и при правильном выполнении ребёнок успешно проходит веб-квест. Например, формируя ценностную ориентацию личности на наличие хороших и верных друзей, можно предложить следующие задания:

*Задание 1.* Денис на тренировке по рукопашному бою проиграл схватку Вите. Он был не согласен с мнением судьи и поэтому проигрыш его обидел. Вечером, выгуливая собаку, Денис увидел, как Витя отбирает у хулигана свой велосипед. Какой поступок Дениса в этой ситуации будет правильным?

- А) пройти мимо;
- Б) заставить залаять собаку;
- В) подойти к Вите и отстоять перед хулиганом его велосипед.

*Задание 2.* О чем написала стихотворение Н. Галишникова?

Я проснулся утром рано и решил: «Спортсменом стану!

Буду плавать, бегать, прыгать. Как Брюс Ли – ногами дрыгать

Как Кличко – на ринге драться, как Шумахер – в карте мчаться.

Друга позову с собой. С ним мы вместе неизменно.

Будем мы соревноваться, но при этом не ругаться.

Ведь друзьями оставаться всегда нам нужно непременно».

А) про настоящих друзей;

Б) про развлечения;

В) про смелость.

Таким образом, деятельность по формированию ценностных ориентаций учащихся в условиях дистанционного обучения преимущественно сосредоточена на использовании возможностей сетевого пространства. Такой формат организации воспитательной деятельности интересен учащимся, является оригинальным для сферы дополнительного образования спортивной направленности и позволяет одновременно задействовать все стороны образовательного процесса: детей, родителей и педагогов. Ключ к успеху — отсутствие монотонности, способность синергетически мыслить, быстро изменяться и рассматривать образовательную

систему всесторонне, с позиций использования разнообразных средств и подходов в образовательной деятельности.



## 12. Реализация программы в сетевой форме

Формат сетевого взаимодействия — действенное средство в поиске дополнительных ресурсов для решения новых задач, стоящих перед образовательными организациями. Крайне актуальным является вопрос укрепления физического и духовного здоровья обучающихся, проявления нравственных качеств, формирования моральных норм и нравственных ценностей. В решении этих проблем может помочь богатый арсенал средств, которым обладают спортивные единоборства во всём их многообразии.

Исходя из практического опыта, мы можем говорить о том, что в традиционно в спортивных школах Камчатского края сетевое взаимодействие с образовательными организациями сосредоточено, в основном, на проведении учебно-тренировочных занятий с учащимися. В таком контексте понятие сетевого взаимодействия регламентируется ст. 15 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», где под сетевой формой реализации образовательных программ понимается организация обучения с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность<sup>2</sup>. Юридически право проводить учебно-тренировочные занятия оформляется посредством заключения договора безвозмездного пользования нежилым помещением и, в некоторых случаях, договором о сотрудничестве.

С принятием Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) роль дополнительного образования существенно изменилась. В ФГОС, наряду с требованиями к содержанию образования в документе обозначены требования к условиям его осуществления, к обеспечению духовно-нравственного развития, воспитания, социальной самоидентификации. То есть к тем направлениям, которые можно реализовать посредством интеграции общего и дополнительного образования и организацию внеурочной деятельности.

Порядок реализации основных и общеобразовательных программ в сетевой форме представлен в утвержденных Министерством просвещения России Методических рекомендациях. Здесь сетевое взаимодействие рассматривается с точки зрения совместной реализации образовательных программ. В ДЮСШ № 5 такое сотрудничество оформляется посредством заключения договора о сетевом взаимодействии, в котором, помимо реализации образовательных программ указаны и другие направления. Например, сотрудничество между нами и Пионерской школой сосредоточено, в том числе, на проведении спортивных мероприятий и организации службы медиации. С Центром психологической коррекции и реабилитации у нас заключен договор сетевого взаимодействия на реализацию нашими сотрудниками разработанных Центром психолого-педагогических программ при консультационной поддержке психологов Центра.

Вероятнее всего оформление договора сетевого взаимодействия может быть направлено на реализацию образовательной программы в области спортивных

---

<sup>2</sup> "Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме" (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 N МР-81/02вн) (Дата обращения 09.03.2021)

единоборств. Таким образом возможно решение совместных задач по формированию нравственности, волевых качеств, трудового и физкультурно-спортивного воспитания и других направлений.

Арсенал воспитательных воздействий в спортивной школе единоборств необычен и тем самым может представлять интерес для потребителей образовательных услуг.

Задачи экологического воспитания решаются во время организации учебно-тренировочных сборов. Ребята путешествуют и тренируются в живописных природных уголках Камчатского края: выезжают на Тихий океан, поднимаются на водопады, посещают источники, «снежники» вулканов и т.д. Камчатка, дальний уголок России — удивительный край, с большим разнообразием красивейших мест, богатой флорой и фауной. У того, кто хоть один раз побывал в этих заповедных местах, навсегда сформируется любовь к природе и ее уникальным красотам.

Маршруты по Камчатке пользуются популярностью как у приезжих с других городов России и других стран гостей, так и среди местных жителей. Как следствие, в этом первобытном уголке с реками, в которых плавают косяки лососей, с большой популяцией камчатских медведей и изобилием дикоросов, к большому сожалению, можно встретить много бытового мусора. Большое его количество и на побережье Тихого океана, куда его выносит волной. Среди знатоков туристического дела, не понаслышке знакомых с этой проблемой, принято проводить экологические акции по наведению чистоты. К подобным мероприятиям присоединяются и ребята, живущие в спортивном лагере. Они с удовольствием наводят порядок в близлежащих местах и, при этом, каждый раз удивляются людям, которые так небрежно относятся к природе.

Задачи трудового и физического воспитания решаются посредством погружения детей в учебно-тренировочный процесс. Спорт — это труд, порой тяжелый и изнурительный. Только так можно прийти к успеху. Там, где есть спорт — там всегда активный и здоровый образ жизни. Такого подхода мы требуем как по отношению к тренерам, так и по отношению к детям.

Как правило, спортивные школы открыты для диалога и всегда рады возможности организовать совместную работу в рамках сетевого взаимодействия. Поиск возможных вариантов, совместных точек соприкосновения повышает эффективность решаемых в партнерстве задач и максимальной способствует реализации образовательных программ.

### **13. Аттестация обучающихся на уровень подготовки (техническую степень)**

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке;
- аттестации.

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Проводится 2 раза в год. Решаемые задачи:

- повышение технической подготовки учеников;
- проведение мониторинга образовательного процесса;
- корректировка образовательных программ;
- перевод учащихся на следующие этапы подготовки.

#### **Система кю/дан**

В настоящее время многие школы пользуются системой кю/дан с различными цветами поясов.

- Десятый кю — белый
- Девятый кю — белый
- Восьмой кю — желтый
- Седьмой кю — оранжевый
- Шестой кю — красный
- Пятый кю — зеленый
- Четвертый кю — синий
- Третий кю — коричневый
- Второй кю — коричневый
- Первый кю — коричневый
- Первый дан и выше — черный

Периодичность проведения аттестации:

На 3-10 кю- через 6-12 месяцев тренировок со дня последней аттестации

На 2-1 кю - через 12 месяцев со дня последней аттестации

На 1 дан - через 1 год после 1 кю

На 2 дан - через 2 года после 1 дана

На 3 дан - через 3 года после 2 дана

Периодичность сдачи экзамена на пояса может быть пересмотрена в отношении некоторых претендентов и установлена в индивидуальном порядке. Решение о изменении принимает тренерский совет.

## **10 KYU-9 KYU**

1. Migi Hanmi no Kamae
2. Hidari Hanmi no Kamae
3. Seiza Ho
4. Shikko Ho
5. Tai no Henko (1)
6. Tai no Henko (2)
7. Hiriki no Yosei (1)
8. Hiriki no Yosei (2)
9. Shumatsu Dosa (1)
10. Shumatsu Dosa (2)

Все выполняется индивидуально, и все Кихон Доса выполняются только с одной стороны.

## **8 KYU-6 KYU**

1. Migi Hanmi no Kamae
2. Hidari Hanmi no Kamae
3. Seiza Ho
4. Shikko Ho
5. Tai no Henko (1)
6. Tai no Henko (2)
7. Hiriki no Yosei (1)
8. Hiriki no Yosei (2)
9. Shumatsu Dosa (1)
10. Shumatsu Dosa (2)
11. Katate Mochi Shihonage (1)
12. Katate Mochi Shihonage (2)
13. Shomen Uchi Ikkajo Osae (1)
14. Shomen Uchi Ikkajo Osae (2)

Все Кихон Доса выполняются индивидуально, и все Ваза выполняются с обеих сторон.

## **5 KYU**

1. Migi Hanmi no Kamae
2. Hidari Hanmi no Kamae
3. Tai no Henko (1)
4. Tai no Henko (2)
5. Hiriki no Yosei (1)
6. Hiriki no Yosei (2)
7. Katate Mochi Nikajo Osae (1)
8. Katate Mochi Nikajo Osae (2)
9. Shomen Uchi Sankajo Osae (1)
10. Shomen Uchi Sankajo Osae (2)
11. Katate Mochi Sokumen Iriminage (1)
12. Yokomen Uchi Shomen Iriminage (2)

13. Shumatsu Dosa (1)

14. Shumatsu Dosa (2)

Все Кихон Доса выполняются парами, и все Ваза выполняются с обеих сторон

**4 KYU**

1. Migi Hanmi no Kamae

2. Hidari Hanmi no Kamae

3. Tai no Henko (1)

4. Tai no Henko (2)

5. Hiriki no Yosei (1)

6. Hiriki no Yosei (2)

7. Shomen Uchi Yonkajo osae (1)

8. Mune Mochi Hijishime (2)

9. Shomen Uchi Kotegaeshi (2)

10. Ryote Mochi Tenchi Nage (1)

11. Suwari Waza Ryote Mochi Kokyuho (1)

12. Shitei Waza

13. Shumatsu Dosa (1)

14. Shumatsu Dosa (2)

SHITEI WAZA FOR 4KYU

Katate Mochi Shihonage (1)(2)

Shomen Uchi Ikkajo Osae (1)(2)

Katate Mochi Nikajo Osae (1)(2)

Shomen Uchi Sankajo Osae (1)(2)

Katate Mochi Sokumen Iriminage (1)

Yokomen Uchi Shomen Iriminage (2)

**1 KYU-3 KYU**

1. Migi Hanmi no Kamae

2. Hidari Hanmi no Kamae

3. Tai no Henko (1)

4. Hiriki no Yosei (1)

5. Hiriki no Yosei (2)

6. Suwari Waza Katate Mochi Nikajo Osae(1)

7. Shomen Uchi Hijishime (2)

8. Yokomen Uchi Shomen Iriminage (1)

9. Shitei waza

10. Shitei waza

11. Shitei waza

12. Shumatsu Dosa (1)

13. Shumatsu Dosa (2)

SHITEI WAZA FOR 3KYU - 1KYU

Katate Mochi Shihonage (1)(2)

Ryote Mochi Shihonage (1)(2)

Yokomen Uchi Shihonage (1)(2)

- \*Shomen Uchi Ikkajo Osae (1)(2)
- \* Yokomen Uchi Ikkajo Osae (1)(2)
- \* Kata Mochi Ikkajo Osae (1)(2)
- Ushiro Waza Ryote Mochi Ikkajo Osae (1)(2)
- \* Katate Mochi Nikajo Osae (1)(2)
- \* Kata Mochi Nikajo Osae (1)(2)
- \* Shomen Uchi Nikajo Osae (1)(2)
- \* Shomen Uchi Sankajo Osae (1)(2)
- \* Yokomen Uchi Sankajo Osae (1)(2)
- Ushiro Waza Ryote Mochi Sankajo Osae (1)(2)
- \* Shomen Uchi Yonkajo Osae (1)(2)
- \* Yokomen Uchi Yonkajo Osae (1)(2)
- \* Katate Mochi Sokumen Iriminage (1)(2)
- \* Kata Mochi Sokumen Iriminage (1)(2)+
- \* Shomen Uchi Shomen Iriminage (1)(2)
- \* Yokomen Uchi Shomen Iriminage (1)(2)
- \* Shomen Uchi hijishime (1)(2)
- \* Yokomen Uchi Hijishime (1)(2)
- \* Kata Mochi Hijishime (1)(2)
- \* Mune Mochi Hijishime (1)(2)
- \* Shomen Uchi Kotegaeshi (1)(2)
- \* Yokomen Uchi Kotegaeshi (1)(2)
- \* Ryote Mochi Tenchinage (1)
- Suvari Waza Ryote Mochi Kokyu Ho (1)(2)

Обозначает техники как Тачи, так и Сувари (стоя или на коленях)

#### ***КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ЭКЗАМЕНЕ***

Техническая степень КЮ или ДАН присваивается по результатам экзамена при полном соответствии претендента требованиям экзаменационной программы.

Спортивные и административные заслуги претендента как положительный аргумент на экзамене не рассматриваются.

## Список литературы

1. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». СПб., 1996.
2. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. СПб., 1996.
3. Воронова И.А. Психотехника восточных единоборств. СПб., 2004.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., 1986.
4. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. Рольф Бранд 2004 год.
5. Айкидо для самопознания. Стэн Роубел 2003 год.
6. Сугавара Т., Синь Л. Айкидо и китайские боевые искусства ( в 2-х томах).
7. Уешиба М. Будо. Учение основателя Айкидо.
8. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера.
9. Стивенс Д. Сущность айкидо.
10. Сиода Г., Сиода Я. Айкидо. Мастер-курс.
11. Стивенс Д. Секреты айкидо.
12. Тамура Н. Айкидо. Этикет и передача традиции. Книга для учителей.
13. Вся правда о боевых искусствах / К. И. Кизявка. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 109, [1] с. : ил.; 20 см. - (Серия "Антитеррор").; ISBN 978-5-222-10850-5
14. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. - М., РАН, 1995.
15. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
16. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры. 2000. № 12.
17. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся : методическое пособие / [Воробьева О. Я.]. - 2-е изд., доп. - Волгоград : Панорама ; Москва : Глобус, 2007. - 156 с. : ил., табл.; 20 см. - (Школа. 1-11).; ISBN 978-5-9666-0024-2
18. Секретные боевые искусства старого Китая / И.А. Воронов. - СПб. : Б&К, 2000. - 241 с. : ил.; 20 см. - (Серия "Secretasque advocat artes").; ISBN 5-93414-027-2
19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.
20. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : Попул. пособие для родителей и педагогов / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. - Ярославль : Акад. развития, 1996. - 237 с. : ил.; 21 см. - (Вместе учимся, играем).; ISBN 5-7797-0012-5

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация Айкидо URL: <https://www.aiki.ru/>
2. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>
4. Мир боевых искусств URL: <https://worldmartialarts.ru/tehnika-ajkido/>
5. Син Син Тойцу URL: <http://ki-moscow.narod.ru>



**Приложение 1.**

**Журнал инструктажа по технике безопасности**

**ЖУРНАЛ ИНСТРУКТАЖА ПО ТЕХНИКЕ  
БЕЗОПАСНОСТИ**

учащихся

**МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»  
2021-2022 учебный год**

Отделение восточного боевого единоборства

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Начат «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Окончен «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

п/п	Фамилия, имя инструктируемого учащегося	Дата проведения	Группа	Вид инструктажа (первичный, повторный)	Содержание инструкции	Подписи	
						Инструктируемого (по достижении 14- летнего возраста)	Инструкти- рующего
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

## Приложение 2.

Проблемные ситуации, предлагаемые к анализу детям дошкольного и младшего школьного возраста

Ситуация 1:

**Во время тренировки Петр бросил в Глеба боксерской перчаткой. Глеб не стал срывать занятие и разбираться с обидчиком, но на перемене строго предупредил Петра, что так делать лучше не стоит. Какое качество проявил Глеб?**

- сдержанность
- аккуратность
- честность

Правильно ли поступил Глеб?

- да
- возможно
- нет
- свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 2:

**В раздевалке школы двое подростков привязывали к хвосту кошки железную банку на веревке. Женя был младше по возрасту и ниже ростом, но кошку спас. Он позвал взрослых. Какое качество проявил Женя?**

- смелость
- заинтересованность
- воспитанность

правильно ли поступил Женя?

- да
- возможно
- нет
- свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 3:

**Аня обратила внимание, что ребята забыли про день рождения Егора. Она незаметно всех собрала и поговорила с тренером. А вечером на тренировке у них был готов красивый поздравительный плакат и чай с тортом. Егор очень обрадовался такому сюрпризу и поздравлениям! Какое качество проявила Аня?**

- делать других счастливыми
- интеллект
- симпатия

правильно ли поступила Аня?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 4:

**Ваня с Петей сильно поругались. Спустя какое-то время на Ваню напали несколько других ребят, а Петя вступился за него. Какое качество проявил Петя?**

- наличие верных друзей

- любовь

- воспитанность

правильно ли поступил Петя?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 5:

**Марку очень хотелось пойти с ребятами в кино, но он знал, что его ждет тренер. Поэтому он отказался от предложения и пошел на тренировку. Какое качество проявил Марк?**

- ответственность

- доброта

- сопереживание

правильно ли поступил Марк?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 6:

**Команда не выиграла из-за Алисы, она баловалась и команду сняли с соревнований за несоблюдение правил. Ребята были очень расстроены и перестали общаться с ней, а Коля для себя решил, что это не повод прекращать дружить с Алисой, ведь право на ошибку имеет каждый. Какое качество проявил Коля?**

- умение прощать

- смелость

- познание

правильно ли поступил Коля?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 7:

**Катя обнаружила кошелек с деньгами возле спортивного зала. Она нашла хозяина среди ребят и отдала кошелек ему. Какое качество проявила Катя?**

- честность

- доброта

- аккуратность

правильно ли поступила Катя?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 8:

**Выйдя с тренировки, Игорь попал под проливной дождь и увидел щенка в луже. Игорь принес его домой, накормил, а вечером спросил разрешения у родителей оставить собаку. Какое качество проявил Игорь?**

- сочувствие

- честность

- смелость

правильно ли поступил Игорь?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

Ситуация 9.

**Юля на тренировке не справлялась с упражнением. А у Насти это получалось лучше всех. Было видно, что Юля расстроена и Настя предложила научить ее этому упражнению. Какое качество проявила Настя?**

- желание помочь другому

- справедливость

- свобода

правильно ли поступила Настя?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант \_\_\_\_\_

### МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

#### *Инструкция для работы с карточками:*

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию"

#### *Инструкция для работы с таблицами:*

"Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

## Приложение 4.

### Протокол сдачи контрольных нормативов

Группа \_\_\_\_\_ отделение Айкидо

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ год

№ д/п	Ф. И. О.	Год рождения	Контрольные упражнения											Результат (зачтено/не зачтено)	
			Прыжок в длину с места	Челночный бег, сек.	Бег 100м	Бег 1000 м	Подтягивания	Прыжки через препятствие (гимнастическая палка) за 1 мин.	Поднимание туловища из положения лежа	Отжимания от пола	Штагат (три варианта)	Выполнение приемов и соревнований тельных связок по воздуху	Выполнение приемов и соревнований связок на снарядах		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_