

**Рецензия на дополнительную общеобразовательную  
предпрофессиональную программу базового и углубленного уровня по  
виду спорта «киокусинкай» муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 5  
муниципального образования город-курорт Анапа**

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «киокусинкай» составлена авторами Котенёвым В.А. замдиректора по МР, Дрияевой А.Ю. методистом, Рубахиным Е.Е. тренером-преподавателем. Рассчитана на 10 лет реализации и предназначена для обучающихся 7—18-летнего возраста, годовой учебный план составлен на 42 недели, количество часов соответствует уровням обучения 252-588 часов, количество страниц - 60.

Авторы акцентируют внимание на том, что программа направлена на развитие индивидуальной траектории образования каждого обучающегося, соответствует федеральным государственным требованиям по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (приказ Минспорта России от 16.02.2015 № 138 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай»), Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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».

Дополнительная предпрофессиональная программа по кюкусинкай адаптирована к условиям образовательного процесса в МКУ ДО ДЮСШ № 5.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в воспитании волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией кюкусинкай, в соблюдении организационно-методических указаний для каждого уровня обучения. Структура программы по кюкусинкай составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые предметные области, которые предусмотрены Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы по кюкусинкай.

Основная идея разработанной программы заключается в формировании и развитии творческих и спортивных способностей обучающихся, формировании культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, формированию навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлении и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, содействии гармоничному физическому развитию



разносторонней физической и технической подготовленности, подготовке спортсменов высокой квалификации по киокусинкай.

Программа обладает практической значимостью. Приоритетным направлением программы является общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка обучающихся, что указывает на эффективную работу тренера-преподавателя. Изучение и освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. По каждой предметной области предусматривается определенный учебным планом объем времени на самостоятельную работу обучающихся. В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов киокусинкай каратэ в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Рецензируемая программа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и пошагово расписана для тренерско-педагогической деятельности. Может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях дополнительного образования.

27.08.2021 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук

Декан факультета спорта, профессор кафедры

теории и методики спортивных единоборств

тяжелой атлетики и стрелкового спорта

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный

университет физической культуры,

спорта и туризма»



Схаляхо Ю.М.



КОПИЯ ВЕРНА!  
КЗБУДО ДЮСШ №5

2021


Исследован по каратэ  
Исследован Ю.М. Схаляхо

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МКУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 3 от «30» августа 2021 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКУ ДО ДЮСШ № 5  
  
А.В. Ким  
приказ № 29-1 от «30» августа 2021 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«КИОКУСИНКАЙ»

Срок реализации: 8 (+2) лет 4360 часов

ID: 65

Авторы-составители: Котенёв В.А., замдиректора по МР  
Рубахин Е.Е., тренер-преподаватель  
Дрияева А.Ю., методист

## Рецензенты:

Саляхо Ю.М. кандидат педагогических наук, декан факультета, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Ким Александр Владимирович президент Краснодарской краевой общественной организации «Федерация Синкекусинкай», Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани

г. Анапа  
2021



КОПИЯ  
МКУ ДО ДЮСШ №5

Менеджер по  
адресу: Ш. Шанкова Ю. А

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «киокусинкай» /базовый и углубленный уровень/ составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 № 1662-р «Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития в Российской Федерации на период до 2020 года» с последующими дополнениями».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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».

8. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации № 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015 № 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай».

Программа учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся и

*Исполнитель: Мухоморова Ю. А.*



направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; в том числе в избранном виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### 1.1 Цели и задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Основными задачами** реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

### 1.2 Характеристика вида спорта

Киокусинкай: стиль карате, основанный МасутацуОямой в 1950-х годах. Киокусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате. Стиль Киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками. Визитной карточкой киокусинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин. Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэшивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа. По спортивным правилам в киокусинкай запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.



КОПИЯ  
Исполнитель  
кадров Ш. Шапкова Ю.А.

Кихон - изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамешивари- разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ - понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами или длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками.

Киокусинкай — это не только спортивная дисциплина, но ещё и философское течение, которое преследует такие благие цели как уважение к своему сопернику, к старшим, пропагандирует принцип ненападения и неприменения силы, если только вашей жизни и жизни ваших близких не угрожает опасность. В киокусинкай очень важное место отводится дисциплине, которая поможет ученику не только в спортивном зале, но и за его пределами. Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

### 1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения

В группы образовательной программы принимаются лица, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям данным видом спорта, сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренные программой.

На базовый уровень (БУ) программы – с 7 лет (ката);

На углубленный уровень(УУ) – 13 лет и наличие спортивного разряда по виду спорта.

Уровень сложности программы	Продолжительность обучения ( в годах)	Минимальный возраст детей ( лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый	1	7	10-25
Базовый	2	8	10-25
Базовый	3	9	10-25
Базовый	4	10	5-15
Базовый	5	11	5-15
Базовый	6	12	5-15
Углубленный	1	13	3-10
Углубленный	2	14	3-10
Углубленный	3	15	3-10



*Масараяси Ю. А.*  
2021

Углубленный	4	16	3-10
-------------	---	----	------

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

#### 1.4 Планируемые результаты

1. Учащийся овладеет знаниями по истории развития спорта, законодательства в области физической культуры и спорта, приобретет умения и навыки гигиены, основ здорового образа жизни, закаливания, основ здорового питания.

2. Разностороннее физическое развитие учащихся, повышение уровня физической работоспособности, развитие способности к проявлению функционального потенциала в условиях занятий, специальная психологическая подготовка.

3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) учащихся, овладение ими основ техники и тактики вида спорта, освоение комплексов упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню, знание требований федерального стандарта по виду спорта.

4. Овладение навыками выполнения задания соответственно виду спорта, развивать физические качества по с помощью подвижных игр и других видов спорта, соблюдение требований техники безопасности, приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. Развитие изобретательности и логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устранять закономерности, самостоятельно решать ход поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. Знание особенностей развития вида спорта в Российской Федерации.

7. Научиться точно выполнять задания, связанные с видом спорта, развивать профессиональные физические качества, использовать меры страховки и само страховки, соблюдение требований по технике безопасности.

8. Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, приобретение навыков содержания и ремонта спортивного оборудования.



КОПИЯ ВЕРНА  
 КМУДЗ ДМСН W5  
 2021

*Исключено по  
 приказу Шт. Шамова-Ю.А.*

**Рецензия на дополнительную общеобразовательную  
предпрофессиональную программу базового и углубленного уровня по  
виду спорта «айкидо» муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 5  
муниципального образования город-курорт Анапа**

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «айкидо» составлена авторами Дрияевой А.Ю. методистом, Русиной Н.Г. и Жидковым А.В. тренерами-преподавателями рассчитана на 10 лет реализации и предназначена для обучающихся 10—18-летнего возраста, годовой учебный план составлен на 42 недели, количество часов соответствует уровням обучения 252-588 часов, количество страниц - 44.

Авторы акцентируют внимание на том, что программа направлена на развитие индивидуальной траектории образования каждого обучающегося, соответствует федеральным государственным требованиям по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (приказ Минспорта России от 20 августа 2019 г № 674 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»), Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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».

Дополнительная предпрофессиональная программа по айкидо адаптирована к условиям образовательного процесса в МКУ ДО ДЮСШ № 5.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в воспитании волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых айкидоистов, владеющих техникой, тактикой и философией айкидо, в соблюдении организационно-методических указаний для каждого уровня обучения. Структура программы по айкидо составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые предметные области, которые предусмотрены Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы по айкидо.

Основная идея разработанной программы заключается в формировании и развитии творческих и спортивных способностей обучающихся, формировании культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, формированию навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлении и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, содействии гармоничному физическому развитию



Министерство образования и науки Республики Крым  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 5  
г. Анапа  
2021



разносторонней физической и технической подготовленности, подготовке спортсменов высокой квалификации по айкидо.

Программа обладает практической значимостью. Приоритетным направлением программы является общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка обучающихся, что указывает на эффективную работу тренера-преподавателя. Изучение и освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. По каждой предметной области предусматривается определенный учебным планом объем времени на самостоятельную работу обучающихся. В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов айкидо в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Рецензируемая программа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и пошагово расписана для тренерско-педагогической деятельности. Может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях дополнительного образования.

27.08.2021 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук

Декан факультета спорта, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»



Схаляхо Ю.М.



КОПИЯ ВЕРНА  
БУДО ДУСШ №5

2021


Александр по поручению  
Иванова 10.08.2021


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МКУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 3 от «30» августа 2021 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКУ ДО ДЮСШ № 5  
 А.В. Ким  
приказ № 29-1 от «30» августа 2021 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«АЙКИДО»

Срок реализации: 8 (+2) лет 4360 часов ID: 3074

Авторы-составители:

Русина Н.Г., тренер-преподаватель  
Жидков А.В., тренер-преподаватель  
Дрияева А.Ю., методист

Рецензенты: Саляхо Ю.М. кандидат педагогических наук, декан факультета, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Самошкина Д.Д. президент кубанской общественной организации «Федерация айкидо» Краснодарского края



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«АЙКИДО»  
2021

г. Анапа  
2021

*Искренне по  
адресу  
МКУ Шанова Н.А.*

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Айкидо» /базовый и углубленный уровень/ составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 № 1662-р «Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития в Российской Федерации на период до 2020 года» с последующими дополнениями».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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».

8. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации № 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г № 674 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо».

Программа учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического



*Исполнитель*  
*Ильин И.А.*

образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### 1.1 Цели и задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Основными задачами** реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

### 1.2 Характеристика вида спорта

Айкидо – особый вид боевых искусств, основанный Морихеем Уэсибой в 1940-х годах. Айкидо считается одним из самых трудных и совершенных боевых искусств, на изучение которого уходят многие годы. Айкидо было создано как противовес традиционному бу-дзюцу («искусству убивать»). Айкидо — будо (путь прекращения убийства), учит техникам бу-дзюцу не с целью одержания победы силой, а с целью остановить насилие, научить человека помогать другим, объединить всех людей на основе любви.

В традиционном айкидо не приветствуется дух соперничества, запрещены соревновательные поединки. Считается, что это вредит привитию ученикам принципов айкидо. Однако современный подход к обучению детей предполагает заинтересованность в изучаемом предмете, поэтому всё большее количество айкидоистов обращается к спортивным мероприятиям в айкидо. Система обучения в айкидо основана на принципах биомеханики и позволяет обучающимся в совершенстве овладеть умением двигаться и управлять своим телом.

Философия айкидо заключена в гармонии духа и тела, а также движений и дыхания. От айкидоиста требуется полный отказ от личных амбиций. Айкидо не является целью в айкидо, а главная задача – это заставить противника остановить нападение и перенаправить тем самым агрессию в полезное русло. Главная особенность айкидо – направлять агрессию



*Сидорова М.А.*

противника против него же, но при этом самому оставаться в духовной безмятежности.

К базовым принципам айкидо можно отнести следующее:

- Расслабленность, спокойность движений.
- Уверенность в себе.
- Постоянный мышечный контроль.
- Концентрация воли.
- Способность защитить себя.
- На тренировках следует пребывать в хорошем расположении духа.
- Освоение предмета по методике возрастающей сложности.

Создавая айкидо, Морихей Уэсиба был уверен, что его учение способно изменить нынешнее человечество к лучшему. Главным преимуществом является то, что люди, не имеющие превосходства в физической силе или иных показателях перед мощным противником, способны при помощи айкидо не только дать отпор, но и сделать это без урона для себя. Для остановки противника используется его же сила, что возвращается к атакующему и нивелируется, а сам мастер при этом остается в непоколебимой гармонии и духовном равновесии.

Благодаря этим принципам, айкидо очень распространено во всём мире и с каждым годом приобретает всё новых и новых сторонников.

### 1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения

В группы образовательной программы принимаются лица, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям данным видом спорта, сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренные программой.

На базовый уровень (БУ) программы – с 10 лет;

На углубленный уровень(УУ) – 16 лет и наличие спортивного разряда по виду спорта.

Уровень сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст детей (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый	1	10	10-25
Базовый	2	11	10-25
Базовый	3	12	10-25
Базовый	4	13	5-15
Базовый	5	14	5-15
Базовый	6	15	5-15
Углубленный	1	12-16	3-10
Углубленный	2	16	3-10
Углубленный	3	17	3-10
Углубленный	4	18	3-10



*Министерство по адресу Шей Шаповалов 20.4*

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

#### 1.4 Планируемые результаты

1. Учащийся овладеет знаниями по истории развития спорта, законодательства в области физической культуры и спорта, приобретет умения и навыки гигиены, основ здорового образа жизни, закаливания, основ здорового питания.

2. Разностороннее физическое развитие учащихся, повышение уровня физической работоспособности, развитие способности к проявлению функционального потенциала в условиях занятий, специальная психологическая подготовка.

3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) учащихся, овладение ими основ техники и тактики вида спорта, освоение комплексов упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню, знание требований федерального стандарта по виду спорта.

4. Овладение навыками выполнения задания соответственно виду спорта, развитие физических качеств с помощью подвижных игр и других видов спорта, соблюдение требований техники безопасности, приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. Развитие изобретательности и логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устранять закономерности, самостоятельно решать ход поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. Знание особенностей развития вида спорта в Российской Федерации.

7. Умение точно выполнять задания, связанные с видом спорта, развивать профессиональные физические качества, использовать меры страховки и самостраховки, соблюдение требований технике безопасности.

8. Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, приобретение навыков содержания и ремонта спортивного оборудования.



КОПИЯ ВЕРНА  
СЛУЖ. ДОКУМЕНТ

Искаева И.А.  
Менеджер Шанова И.А.

серия: 77  
2015 год



г. Москва

## “ПроШколу.Инфо” СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-60068 выдано 10.12.2014 г.  
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

# СЕРТИФИКАТ

О ПУБЛИКАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА/ПОСОБИЯ/СТАТЬИ/ВИДЕО  
НА ТЕМУ

“Основы дидактических систем в  
педагогике”

автор работы

Дрияева

Анастасия Юрьевна

Методист

МКУ ДО ДЮСШ №5

Дата публикации работы: 16.04.2021

Данная работа прошла экспертную оценку и получила  
положительное заключение экспертной комиссии

Адрес доступа для свободной публикации:  
<http://www.proshkolu.info>

Главный редактор  
Доктор педагогических наук,  
профессор



Л.А. Семенов







МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКИЙ  
СОЮЗ  
БОЕВЫХ  
ИСКУССТВ



ОЛИМПИЙСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИИ



ОТКРЫТЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ  
ЮНОШЕСКИЕ ИГРЫ  
БОЕВЫХ ИСКУССТВ  
**IX 2016**

# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

*методисту Дригачевой  
Анастасии Юрьевне*

**за помощь в подготовке и проведении IX Открытых  
Всероссийских юношеских Игр боевых искусств**

**Сопредседатели РСБИ**

**Ю.П. Трутнев**

**С.В. Кириенко**

ПАРТНЕРЫ:



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:



г. -к. Анапа  
4-19 сентября 2016 г.



# THE OPEN SPORTS FESTIVAL SODRUZHESTVO



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОЛИМПИЙСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИИ



РОССИЙСКИЙ  
СОЮЗ  
БОЕВЫХ  
ИСКУССТВ

## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

награждается

# АНАСТАСИЯ ДРИЯЕВА

(Методист МКУ ДО ДЮСШ №5 г-к Анапа)

за активное участие в подготовке, проведении  
и методическом сопровождении  
Открытых всероссийских Игр боевых искусств  
«СОДРУЖЕСТВО»

Президент АНСОО ДПО  
“Центр боевых искусств”



А.В. Ким

г. к. Анапа

17-20 июня 2020 г.