

Аннотация к ДООП «Айкидо Ёсинкан»

Детское объединение: ДО «Айкидо Ёсинкан»

Педагог: Ушаков Антон Валерьевич

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: от 12 до 18 лет

Особенность. Программа составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по айкидо. Айкидо представляет собой японскую систему боевых искусств, обучающую неагрессивному стилю ведения боя, основанному на контролирующих и бросковых техниках, берущих начало в старых стилях дзюдзюцу. Айкидо делает акцент на отсутствии сопротивления, перенаправлении вектора силы и сложении силы воздействия с импульсом атаки. За счет этого подростки, изучающие айкидо, в ходе обучения достигают внутреннего умиротворения и гармонии, совершенствуясь духовно. Достижения учащихся по программе имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой. Оценка условна и допустима в разнообразных формах. Отличительной особенностью данной программы является отработка техник и базовых передвижений, общеоздоровительные техники и техники релаксации до начала занятия и по окончании, а так же знакомство с историей, культурой и основами японского языка в рамках программы. К занятиям айкидо допускаются дети и подростки, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе. Возможна организация занятий для детей с ограниченными возможностями.

Цель. Гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья учащихся средствами Ёсинкан Айкидо начального уровня.

Личностные задачи:

- развивать самодисциплину, самосознание, ответственность за себя и других людей;
- формировать чувства товарищества, уважения и терпимости к другим людям;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать морально-волевые качества.

Метапредметные:

- развивать потребности в физических занятиях, единоборствах, спорте;
- знакомить с культурными традициями Японии, мировой культурой боевых искусств;
- способствовать развитию общей выносливости;
- развивать социальную активность молодых людей.

Предметные

- развивать у обучающихся координацию, гибкость, скоростно-силовые качества;
- развивать устойчивые рефлекторные двигательные действия общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо;
- повышать уровни физической подготовленности;
- повышать спортивные результаты обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.

Краткое содержание программы. Темы: Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Участие в спортивных мероприятиях. Контрольное тестирование и аттестация.

Диагностика. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Специальная физическая подготовка. Страховка: маэ-укэми и усиро-хантэн-укэми. Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан. Оценка специальной физической подготовки. Оценка специальной физической подготовки проводится по квалификационным тестам. Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с требованиями и критериями оценки Правил квалификационных тестов.