

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

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 30.10.24 № 17

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора Уфимского
филиала

И.Р. Батталова

«30» 10 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
«Айкидо»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	6 часов в неделю

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
		Теоретические		Практические				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема 1. Теоретическая подготовка								
1.	1.1 Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале 1.2 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	9	9	9	-			

	5.3 Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства) 5.4 Айкидо как вид спорта и боевое искусство 5.5 Прикладное и воспитательное значение Айкидо						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Строевые упражнения 2.2 Различные формы ходьбы, бега, прыжков 2.3 Упражнения для рук и ног 2.4 Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости 2.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища 2.6 Упражнения с отягощениями	13	13	-	13	-	
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Техника перемещения 3.2 Техника ударов руками, ногами 3.3 Техника падений 3.4 Техника контроля	7	7	-	7	-	
Тема 4. Тактическая подготовка							
4.	4.1 Парная работа 4.2 Ловля предметов при бросках в парах 4.3 Изучение кихона (базовых упражнений)	7	7	-	7	-	
Тема 5. Специальная подготовка							
5.	5.1 Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная) 5.2 Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них) 5.3 Боевые дистанции и стойки	5	5	-	5	-	
Тема 6. Восстановительные мероприятия							
6.	6.1 Спортивное питание 6.2 Медико-биологическое сопровождение 6.3 Восстановительные и реабилитационные мероприятия	19	19	-	19		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Ведущий специалист группы ДПО

«30» _____ 10 _____ 2024 г.

Е.Р. Сафина

И.И. Саяфова