



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА ПУШКИНА»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413111, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Митская, дом 29, тел. (8453) 95-06-50

Рассмотрена:  
на заседании педагогического совета  
протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждена:  
Директор МОУ «СОШ №32»  
С.А. Рогачева  
Приказ от 31.08.2023 № 395

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Айкидо»

Направленность программы: физкультурно - спортивная  
Срок реализации программы: 9 месяцев  
Объем программы 72 часа  
Возраст детей: лет

преподаватель:  
Халеев Кирилл Сергеевич

г. Энгельс, 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии с «Положением о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ СОШ №1 ЭМР Саратовской области ,приказ №97-од от 03.04.2020 года.

**Актуальность:** заключается в том, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Традиционные уроки физической культуры не могут решить проблему двигательного голода. Айкидо в условиях дополнительного образования призвано привлекать детей к регулярным занятиям, развивать навыки двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Педагогическая целесообразность:** состоит в том, что обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**Отличительная особенность:** Данная программа отличается от других спортивных программ тем, что она в краткие сроки знакомит обучающихся с техникой эффективной самообороны. В процессе освоения ребёнок очень быстро обучается техникам самостраховок, базовым перемещениям и приёмам самозащиты, что так важно для ребёнка. Педагог должен не только показать приёмы и отследить правильность их выполнения, но и пробудить в ребёнке творческую активность, вариативность выполнения приёмов в различных ситуациях. Занятия по данной программе могут проходить в дистанционном режиме во время карантина или самоизоляции.

**Адресат программы:** обучающиеся от 7 до 9 лет.

**Возрастные особенности обучающихся.** Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. Быстрота двигательной реакции формируется раньше и к 8 – 10 годам достигает уровня взрослого человека.

В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

В программе поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев.

**Объем программы:** 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Количество обучающихся:** 12 – 15 человек.

**Принцип набора обучающихся в объединение:** В группу принимаются обучающиеся, предоставившие справку от врача.

**Состав групп:** постоянный или переменный. Допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

**Формы организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** традиционные, нестандартные (опрос, практическое занятие, показательное выступление и т.п.)

**Состав групп:** постоянный или переменный. Допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое и нравственное развитие обучающихся средствами изучения техники и тактики Айкидо.

**Задачи программы:**

### **- обучающие:**

- Сформировать знания, умения и навыки владения техниками Айкидо;
- Сформировать знания, умения и навыки разнообразных общеразвивающих упражнений в различных формах занятий физической культурой.

### **- развивающие:**

- Развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям Айкидо посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- Развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.
- Развивать коммуникативные способности обучающихся.

### **-воспитательные:**

- Воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- Воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

## **1.3. Планируемые результаты**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***предметные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- знания, умения и навыки владения техниками Айкидо;
- знания, умения и навыки разнообразных общеразвивающих упражнений в различных формах занятий физической культурой.

### ***метапредметные результаты***

У обучающихся будут развиты:

- устойчивый и глубокий интерес к занятиям Айкидо посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- мышечная система, физическая форма и усовершенствована опорно-двигательная система;
- коммуникативные способности.

### ***личностные результаты***

У обучающихся повысится уровень развития:

- трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям, дисциплинированности;
- мотивации к здоровому образу жизни, стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;
- чувства коллективизма и патриотизма.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общеподготовительные упражнения	8	2	6	Наблюдение зачет
3	Специально-подготовительные упражнения. Кихон.	15	4	11	Наблюдение зачет
4	Теория и практика атаки	20	6	14	Опрос, наблюдение, зачет
5	Теория и практика защиты	20	6	14	Опрос, наблюдение, зачет
6	Специализированные игровые комплексы	7	1	6	Наблюдение зачет
	Итого	72	20	52	

### 1.4.2.

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие.**

**Теория.** История развития Айкидо. Личность основателя Айкидо Морихея Уэсиба. Краткий обзор развития. Важность занятия спортом. Важность показательных выступлений. Гигиенические основы занятий. Гигиена тела, спортивная одежда, обувь.

Влияние занятий спортом на физическое развитие занимающихся. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Айкидо. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм на занятиях Айкидо. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировки и соревнований; отрицательные климато-погодные воздействия; хронические инфекции, невроты.

#### **Общеподготовительные упражнения.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчет, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, приветствие скорости движения.

**Практика.** Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, влево-вправо.

Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, кувырок вперед через правое и левое плечо.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры с элементами единоборств.

### **Кихон.**

Кихон, как и в любом виде боевых искусств имеет очень большое значение. Систематическое повторение и отработка начальных, базовых элементов техники Айкидо, приводит к лучшему пониманию самой техники Айкидо, нарабатываются и закрепляются навыки работы "центром", согласованность движений с атакующей стороной - своим уке, страховка и передвижения.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией специально-подготовительные упражнения, разъяснение правильного выполнения движений.

### **Практика:**

-Упражнения на «Центр»;

-Передвижения в Тачи Вадза (Цуги аси, Аюми аси, Тэнкан, Иrimi-тэнкан, Тэнкай, Кокюхо);

-Передвижения в Сувари Вадза (Мае сикко, Усиро сикко);

-Страховки (Земпо кайтен укеми, Кохо кайтен укеми, Кохо укеми, Реоте кохо укеми);

-Основные атаки (Шомен учи, Ёкомен учи, Шомен цуки, захваты спереди, захваты сзади);

-Упражнения в парах (Страховки, Хирики но ёсэй 1,2, Кокюхо).

### **Теория и практика атаки**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией, разъяснение правильного выполнения движений. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика ознакомительного этапа обучения Айкидо. Особенности применения словесных методов и методов показа на этапе ознакомительного обучения. Страховка и помощь при обучении.

### **Практика.**

-Ударная техника (без партнера и с партнером)

-Захваты (одноименные, разноименные; за кисти, локти, плечи, шею, захваты сзади; одной, двумя руками)

### **Теория и практика защиты.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией, разъяснение правильного выполнения движений. Пути построения технико-тактических действий в Айкидо. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся вариантами приемов. Принципы работы от нескольких нападающих.

### **Практика.**

-Осае вадза (техники удержания);

-Наге вадза (бросковые техники);

- Перехват инициативы (каеси вадза);
- Оё вадза (свободные техники от определенной атаки);
- Дзию вадза (свободные техники от различных видов атак).

### **Специализированные игровые комплексы.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Правила игр.

**Практика.** Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры на сохранение контакта: суть игры заключается в том, что играющие осуществив контакт (например, тыльными сторонами ладоней), в дальнейшем не дают контакту разорваться, одновременно не дают состояться атаке другой рукой.

Зрительное раздражение - физическое действие. Работа с поясом. Берем пояс от кимоно в руку и начинаем «бить» по цели как плетью. Ощущение при попадании как пощечина. Задача присесть, подпрыгивать, поворачивать корпус, нельзя поворачиваться спиной и лежать на полу. Задача уйти от 5 ударов.

### **1.5. Форма аттестации планируемых результатов программы (предметных, метапредметных, личностных) и их периодичность**

В программе предусмотрен текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса.

Виды итогового контроля:

1. Входная диагностика (в начале года) для определения первоначального уровня физического развития.
2. Промежуточная диагностика - для контроля процесса освоения программы в форме демонстрации выполнения приемов.
3. Итоговая диагностика - для определения итогового уровня освоения программы в виде показательных выступлений.

Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по трем уровням:

**Высокий уровень** усвоения программы – если ребенок самостоятельно, обоснованно отвечает на вопрос или выполняет действия.

**Средний уровень** усвоения программы - ребенок с помощью взрослого или по подсказке взрослого отвечает на вопрос или выполняет действие.

**Низкий уровень** – если ребенок затрудняется ответить на вопрос или выполнить действие даже с помощью взрослого.

Для проведения итогового контроля используются контрольные диагностические материалы.

- сдача контрольных нормативов согласно оценочных материалов;

- участие в показательных выступлениях.

Для оценки усвоения программного материала проводится аттестация обучающихся: входная, текущая, итоговая по пятибалльной системе. Итоговая оценка определяется как средний балл. Результаты заносятся в таблицу.

<b>Вид аттестации</b>	<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Формы оценки ожидаемого результата</b>
<b>Входная</b>	при приеме на обучение	- выявить исходный уровень подготовки детей	педагогическое наблюдение, собеседование, тестирование

<b>Текущая</b>	по завершении темы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить степень усвоения детьми учебного материала;</li> <li>- выявление отстающих, опережающих, уровень развития способностей</li> </ul>	Собеседование, педагогическое наблюдение
<b>Итоговая</b>	по завершении обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика усвоения детьми образовательной программы за год;</li> <li>- закрепление знаний</li> <li>- степень достижения результатов по итогам освоения всей программы;</li> <li>- закрепление знаний;</li> <li>- получение сведений о необходимости корректировки программы;</li> <li>- ориентация на самостоятельное обучение, дальнейшее планирование деятельности физкультурно-спортивной направленности</li> </ul>	Показательные выступления, Собеседование, итоговое тестирование

**Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»** - показательное выступление. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение**

Программа «Айкидо» строится на принципах лично-ориентированного образования, предусматривает различные формы организации активной деятельности детей: занятие как специально организованная форма обучения, показательные выступления и другие формы свободного общения и сравнительной оценки уровня развития, и мастерства детей в интересующей их отрасли практической деятельности.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям Айкидо.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 40 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке): 5 мин;
- Кихон: 7 – 10 мин.
- Игры на контакт, касания, на правильное выполнение страховок: 5 мин.
- Освоение приемов: 6 - 10 мин.
- Упражнения общефизические упражнения, упражнения на дыхание: 5 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов противотехник Айкидо, свободных техник.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами Айкидо позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям Айкидо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п

Организация занятий предполагает использование следующих методов обучения:

- Объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Репродуктивный – обучающиеся воспринимают полученные знания и освоенные способы деятельности
- Частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, решения поставленной задачи.

Также используются словесные методы: беседа, рассказ, обсуждение и т.д.; наглядные методы: показ алгоритма выполнения техник Айкидо; практические и игровые методы являются основными при проведении занятий.

Основной формой являются: групповые практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, рисунками и др. наглядными пособиями.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техник Айкидо. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся Айкидо. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по Айкидо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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.

В процессе реализации программы педагогом используются различные педагогические технологии.

**Технология игрового обучения.** Во все занятия включаются игры по развитию координации движения, слуха, памяти, а также специализированные игровые комплексы. Результатом использования игровых приемов и ситуаций на занятиях у обучающихся



наблюдается расширение кругозора познавательной деятельности. Формируются определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности. Прослеживается воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности.

**Личностно-ориентированное обучение:** Человек – уникальная личность и именно это является одним из основных постулатов личностно-ориентированного обучения. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. В процессе занятий создается разно уровневый подход в образовательной деятельности, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

**Здоровьесберегающие технологии:** Здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, выполнение упражнений и т.д. Создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся:

Продолжительность занятия соответствует физиологической обоснованной норме для детей школьного возраста – 40 минут;

- Строгая дозировка учебной нагрузки;
- Построение занятий с учетом динамичности и работоспособности обучающихся;
- Соблюдение гигиенических требований;
- Благоприятный эмоциональный настрой.

**Правила техники безопасности** выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и учащимися. При организации учебно-тренировочных занятий в спортивном зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

- Правила поведения на занятиях
- Правила дорожного движения
- Правила поведения при чрезвычайных ситуациях (пожар, террористический акт и др.).
- Правила поведения на воде, в гололед.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета работы группы «Айкидо». Во время освоения этих правил и норм поведения у обучающихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

## **2.2. Условия реализации программы**

Программа предусматривает создание условий для развития личности ребёнка, профилактику асоциального поведения, взаимодействие педагога с семьёй.

### **Материально технические условия реализации программы**

1. Спортивный зал 1 шт.
2. Борцовский ковер 1 шт.
3. Учебные маты 1 шт.
4. Скамейки 2 шт
5. Мячи 2шт
6. Канат 1шт.
7. Обручи 1шт.
8. Фишки спортивные 10 шт.

### **Информационные условия реализации программы:**

- Использование видео камеры, компьютера и телевизора, для просмотра фильма по истории Айкидо, показательных выступлений, с целью работы над ошибками, изучения новых технических приемов и действий;

- Изучать видеоматериалы с записью показательных выступлений, соревновательных практик;

**Дистанционное обучение.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил проведения тестирования.

**Практика.** Проведение занятий по Айкидо дистанционно возможно в следующих формах:

1. Показ обучающих фильмов, видео об истории создания Айкидо и личности основателя Морихея Уесиба с последующим обсуждением просмотренного видеоматериала – 3 часа.
2. Проведение тестирования оценки личностных результатов по тесту-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» с последующей интерпретацией результатов и коррекции личностных качеств обучающихся – 1 час.
3. Занятия по разделу Кихон, общефизические упражнения (растяжка, приседания, отжимания, упражнения на пресс и прочее) – 12 часов.

**Дидактические материалы:**

- Наглядно дидактические пособия – рисунки, плакаты, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь.

**Кадровое обеспечение:** Образовательный процесс обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю программы или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

Должность	Должностные обязанности	Уровень квалификации
Педагог дополнительного образования	Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой (ДООП).	высшее или среднее профессиональное образование.

**2.3. Оценочные материалы**

**Основные показатели выполнения программных требований:**

- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ айкидо.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Выполнение следующих страховок и движений:

1. Миги ханми но камаэ
2. Хидари ханми но камаэ
3. Сэйдза хо
4. Сикко хо
5. Кохо укэми
6. Ёко укэми
7. Кохо кайтэн укэми
8. Зэмпо кайтэн укэми

9. Риотэ кохо укэми

10. Зэмпо хяку укэми

Свободная работа. В течение 2-х минут необходимо продемонстрировать знание техник, соответствующих уровню обучения. Принимаются все формы выполнения техник.

Атака: Шомен учи, Моне цуки, Катате мочи

Виды техник:

- Иккадзе 1,2;

- Кохо атоши;

- Котэ гаеси;

- Шомэн ириминаге 1,2;

- Сокумен ириминаге;

- Сихо наге;

- Кокю наге.

Необходимо показать минимум 5 техник.

## 2.4. Список литературы

### Для педагогов

1. Головихин Е. «Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств» учебно-методическое пособие, 2016 г
2. Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны. – М.: РИПОЛ классик, 2013
3. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
4. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера/Годзо Сиода; при участии Ясухисы Сиоды. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010

### Для обучающихся

1. Александров А.В., Рудаков Н.Э. Дневник юного айкидоки, - М.: Издательство Ипполитова, 2012
2. Болелли, Д. Иммуитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера. – СПб.: ИГ «Весь», 2013
3. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2018 г. «Асадема»
4. Рудаков Н.Э. Женька-Айкидока. – М.: Советский спорт, 2010

### Для родителей

1. Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны. – М.: РИПОЛ классик, 2013
2. Гудилин, А.А. Айкидо. Путь к совершенству. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д, 2006
3. Рульони, Д. Айкидо: Гармония и взаимоотношения. Искусство восприятия в практике мира. /Пер. С англ. В.Ф. Василенко. – М.: Этерна, 2010
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005

### Интернет ресурсы

1. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) – Министерство образования Российской Федерации
2. [www.informika.ru](http://www.informika.ru) – Центр информатизации Министерства образования РФ
3. [www.school.eddo.ru](http://www.school.eddo.ru) – "Российское школьное образование"
4. [www.mediaeducation.ru](http://www.mediaeducation.ru) – Медиаобразование в России
5. <https://club-aido.ru/>
6. <https://www.yoshinkan.net/>

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	Групповая	1	Техника безопасности на занятиях Айкидо. Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки.	Малый спортивный зал	опрос наблюдение
2	сентябрь	6	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Малый спортивный зал	наблюдение
3	сентябрь	15	Групповая	1	Обучение технических особенностей выполнения техник от захватов. Индивидуальная работа с ребятами	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
4	сентябрь	20	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
5	сентябрь	22	Групповая	1	Выполнение само страховок. Обучение бросковым техникам (наге)	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
6	сентябрь	27	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Техники выхода из захвата	Малый спортивный зал	Наблюдение контроль
7	сентябрь	29	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
8	октябрь	4	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
9	октябрь	6	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
10	октябрь	11	Групповая	1	ОФП. Упражнения на контакт.	Малый спортивный зал	наблюдение
11	октябрь	13	Групповая	1	Изучение техник сувари вадза	Малый спортивный зал	наблюдение

						ый зал	тестирование
12	октябрь	18	Групповая	1	Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
13	октябрь	20	Групповая	1	Кихон. Упражнения для развития общей выносливости	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
14	октябрь	25	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение
15	октябрь	27	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
16	ноябрь	1	Групповая	1	Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
17	ноябрь	3	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
18	ноябрь	8	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение
19	ноябрь	10	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
20	ноябрь	15	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
21	ноябрь	17	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
22	ноябрь	22	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение
23	ноябрь	24	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование

24	ноябрь	29	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
25	декабрь	1	Групповая	1	ОФП. Индивидуальная работа.	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
26	декабрь	6	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Малый спортивный зал	наблюдение
27	декабрь	8	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
28	Декабрь	13	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
29	Декабрь	15	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
30	Декабрь	20	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	Малый спортивный зал	наблюдение
31	Декабрь	22	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
32	Декабрь	27	Групповая	1	Подводящие упражнения для работы от атаки нескольких противников	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
33	декабрь	29	Групповая	1	Работа от атаки нескольких противников	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
34	январь	5	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение
35	январь	10	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
36	январь	12	Групповая	1	СФП. Специальные упражнения для занимающегося	Малый спортивный зал	наблюдение контроль

					Айкидо		
37	Январь	17	Групповая	1	Обучение технических способностей занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
38	январь	19	Групповая	1	ОФП. Кихон	Малый спортивный зал	наблюдение
39	январь	24	Групповая	1	ОФП. Тестирование по опроснику	Малый спортивный зал	наблюдение
40	январь	26	Групповая	1	СФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
41	январь	31	Групповая	1	ОФП. Просмотр видео фильма о создателе Айкидо	Малый спортивный зал	Наблюдение беседа опрос
42	Февраль	2	Групповая	1	СФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение
43	Февраль	7	Групповая	1	Просмотр видео показательных выступлений. Формирование программы для отчетных показательных выступлений.	Малый спортивный зал	опрос
44	Февраль	9	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
45	Февраль	14	Групповая	1	ОФП. Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
46	Февраль	14	Групповая	1	ОФП. Просмотр соревнований Айкидо прошлых лет. Психологический аспект участия в соревнованиях и показательных выступлениях	Малый спортивный зал	Наблюдение
47	Февраль	21	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение
48	Февраль	23	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для	Малый спортивный зал	наблюдение



					занимающегося Айкидо	ый зал	контроль
49	февраль	28	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
50	март	2	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние
51	март	7	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние тестиров ание
52	март	9	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
53	март	14	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
54	март	16	Групп овая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние
55	март	21	Групп овая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
56	март	23	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
57	март	28	Групп овая	1	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	Малый спортивн ый зал	наблуде ние
58	Апрель	4	Групп овая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние
59	Апрель	6	Групп овая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
60	Апрель	11	Групп овая	1	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
61	Апрель	13	Групп овая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивн ый зал	наблуде ние контроль
62	Апрель	18	Групп	1	ОФП. Специальные	Малый	Наблуде

			овая		упражнения для занимающегося Айкидо	спортивный зал	ние
63	Апрель	20	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	Малый спортивный зал	наблюдение
64	Апрель	25	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
65	апрель	27	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение тестирование
66	Май	4	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	Малый спортивный зал	Наблюдение
67	Май	11	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль
68	Май	16	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	наблюдение контроль тестирование
69	Май	18	Групповая	1	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	Малый спортивный зал	наблюдение контроль зачет
70	Май	23	Групповая	1	Обучение технических способностей в приемах Айкидо	Малый спортивный зал	Наблюдение зачет
71	Май	25	Групповая	1	ОФП. Специальные упражнения для занимающегося Айкидо	Малый спортивный зал	Наблюдение Зачет
72	Май	30	Групповая	1	Показательные выступления	Малый спортивный зал	Наблюдение Зачет

**Протокол результатов \_\_\_\_\_ аттестации  
обучающихся по дополнительной программе «Айкидо»**

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения аттестации \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя обучающегося	Раздел, тема	Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы			Примечание*
			низкий	средний	высокий	

Подпись педагога:

Подпись членов комиссии\*\*:

\* для промежуточной аттестации – указать причины невыполнения обучающимся образовательной программы; для годовой аттестации – указать переведен обучающийся (не переведен) на следующий год (этап) обучения; для итоговой аттестации – закончил (не закончил) курс обучения с выдачей (не выдачей) свидетельства об окончании обучения \*\*для протокола по итоговой аттестации обучающихся.

**Вопросы для контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний  
теоретического материала**

1. Каким боевым искусством мы занимаемся?
2. Для чего мы занимаемся айкидо?
3. Как зовут основателя айкидо?
4. Каким стилем айкидо мы занимаемся?
6. Кто основатель стиля Ёсинкан Айкидо?
7. Какие виды самостраховок ты знаешь?
8. Как называются базовые движения в айкидо?
9. Перечисли виды атак в айкидо?

**Мониторинг результатов, оцениваемых методом наблюдения**

Оцениваемые показатели	Степень выраженности оцениваемого показателя
Степень понимания и осознанности применения в своей речи терминов, понятий и определений	«-» (обучающийся овладел минимальным набором понятий и определений, не испытывает затруднений в понимании и применении специальной терминологии) «+»(обучающийся осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок с последующим обоснованием примененного определения)
Степень владения на практике различными техниками и приемами	«-»(обучающийся усвоил минимальный набор приемов) «+»(обучающийся свободно владеет широким диапазоном различных приемов)
Степень целесообразности применения приемов и техник	«-»(обучающийся затрудняется в подборе техник и приемов или использует одни и те же приемы) «+»(обучающийся не испытывает затруднений при выборе оптимальных техник, свободно комбинирует их между собой)
Степень участия в показательных выступлениях	«-»(обучающийся нуждается в побуждении со стороны педагога или не проявляет желания изначально участвовать в показательных выступлениях) «+»(обучающийся проявляет творческую и публичную активность в плане участия в показательных выступлениях)
Степень взаимодействия, сотрудничества с другими обучающимися в объединении	«-» (коммуникативная культура не развита, обучающийся не испытывает потребности в тесном творческом общении с другими обучающимися, не участвует в массовых мероприятиях в объединении) «+» (обучающийся обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения, готов помогать и работать совместно с другими обучающимися)

Степень выраженности оцениваемого показателя: «-» - не наблюдается, «+» - наблюдается.

**Анкета востребованности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»**

*(для родителей)*

Уважаемый родитель!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты, ваше мнение **очень значимо** для результативной работы творческого объединения и его педагога.

Данные анкетирования обязательно будут учитываться в процессе разработки образовательных программ и программы развития учреждения.

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Контактные данные:** \_\_\_\_\_

**Информация о ребенке:**

1. ФИО ребенка \_\_\_\_\_
2. Возраст вашего ребенка \_\_\_\_\_
3. Посещал ли Ваш ребенок кружки физкультурно-спортивной направленности?

5. Какие цели Вы видите в занятиях в объединении? *(подчеркните нужное)*

- а) Провести свободное время с пользой
- б) Научиться общаться со сверстниками, младшими, старшими по возрасту
- в) Преодолеть застенчивость
- г) Развить индивидуальность, неповторимость
- д) Развить проявившиеся таланты
- е) Побеждать в соревнованиях, участвовать в показательных выступлениях
- ё) Научиться защищать себя
- ж) Научиться работать в группе, коллективе
- з) Общаться с интересным человеком – педагогом
- и) Свой вариант \_\_\_\_\_

6. Нравится ли Вашему ребенку посещать занятия? \_\_\_\_\_

7. Что нравится Вашему ребенку на занятиях? \_\_\_\_\_

8. Показывает или рассказывает Вам ребенок, чем он занимался на занятии? \_\_\_\_\_

9. Чего Вы ждете от посещения Вашим ребенком занятий по айкидо? *(подчеркните нужное)*

- а) Развитие умений и навыков в данном виде спорта
- б) Выбор будущей профессии
- в) Общение со сверстниками
- г) Развитие способностей ребенка
- д) Развитие физических качеств ребенка
- е) Свой вариант \_\_\_\_\_

10. Назовите причины, определившие выбор учреждения дополнительного образования для Вашего ребенка?

- а) Посоветовали знакомые
- б) Искли определенный вид деятельности
- в) Учитывали пожелание ребенка
- г) Свой вариант \_\_\_\_\_

11. Жалуется ли Ваш ребенок на недомогание и плохое самочувствие во время и после занятий? \_\_\_\_\_

12. Важно ли для Вас участие Вашего ребенка в соревнованиях, показательных выступлениях?

- а) Да, участие в соревнованиях и показательных выступлениях обязательно
- б) Нет, это не главное
- в) Свой вариант \_\_\_\_\_

*Спасибо! Нам важно Ваше мнение*

**Анкета  
для определения мотивационных тенденций обучающихся по общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Айкидо»**

<b>1. С каким настроением Вы собираетесь на занятия по программе «Айкидо»?</b>	
С радостью, интересом, воодушевлением	
Настроение не имеет значения, это пригодится мне в будущем	
Настроения нет, вынужден идти туда, т.к. этого хотят мои родители	
Настроение появляется уже на занятиях	
<b>2. Нравится ли Вам заниматься по программе «Айкидо»?</b>	
Нравится	
Не совсем	
К сожалению, не нравится, но приходится заниматься	
<b>3. Как Вы думаете, поможет ли обучение программе «Айкидо» определиться Вам с выбором будущей профессии?</b>	
Да, поможет	
Может и нет, но мне нравится посещать кружок, заниматься любимым делом	
Не знаю, время покажет	
Нет	
<b>Дает ли мне изучение айкидо возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности?</b>	
Безусловно дает	
Затрудняюсь ответить	
Ничего не дает	

### Способы определения результативности реализации программы.

**Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»**

**Цель исследования:** определить уровень развития волевой саморегуляции.

#### Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

#### Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.



28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

### **Обработка результатов**

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

### **Анализ результатов**

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности,

импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.