

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ Л.А. Яшина

Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Организатор ДПОУ Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ И.С. Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О  
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа**

**«Айкидо»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **начинающий**

Возраст обучающихся: **7-12 лет**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

**2022-2023 учебный год**

## Содержание

1. Нормативно-правовые основания.....	3
2. Пояснительная записка .....	4
3. Цели и задачи .....	7
4. Адресность программы.....	8
5. Форма и режим занятий .....	9
6. Структура занятий .....	11
7. Планируемые результаты .....	13
8. Возрастные особенности детей .....	14
9. Учебно-тематический план занятий .....	19
10. Примерные учебные планы занятий .....	20
11. Этап начальной подготовки .....	24
Содержание дополнительной образовательной программы .....	36
13. Приложение 1.....	40
14. Приложение 2 .....	42
15. Литература .....	44
Методическое обеспечение программы .....	45

## **Нормативные основания**

***Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «Дзюдо» составлена в соответствии с:***

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

## Пояснительная записка

Айкидо - боевое искусство, основанное на гармоничном движении и минимальном мускульном напряжении, оно меняет привычное представление о силе и учит принципиально новым способам разрешения конфликтных ситуаций.

Айкидо родилось в Японии в первой четверти этого столетия, но истоки его - в древних японских 'будзюцу' (боевых искусствах). Айкидо было создано Мастером Уэсибой Морихеем, который объединил практические приёмы самозащиты искусства фехтования на мечях и копьях, дзю-дзюцу, айки-дзюцу и других более древних и эзотерических видов боевых искусств в уникальную систему физического и духовного совершенствования.

На первый взгляд айкидо кажется только высокоэффективным способом самозащиты от любого вида агрессии. На самом деле здесь кроется нечто намного большее. Айкидо - это Искусство Согласования, способ укрепления тела и духа, сплавление в единое целое физической энергии, путь обретения гармонии. Название 'айкидо' состоит из трёх иероглифов:

'ай'- любовь, гармония;

,

'до'- путь.

Как метод самозащиты айкидо одинаково применимо как против одного атакующего, так и против нескольких. Методы тренировки в айкидо позволяют достичь высоких результатов, независимо от пола и возраста.

На физическом уровне Айкидо работает как одна из совершенных дыхательно-оздоровительных систем, развивает выносливость, физическую силу и умственные способности. Помогает приобрести необходимые навыки и опыт в экстремальных ситуациях молодым людям и подросткам путем регулярных тренировочных занятий. Щадящий ритм тренировок позволяет заниматься практически всем без возрастных ограничений, сохраняя и укрепляя здоровье людей старшего возраста.

н

н

я

*Айкидо в корне отличается от других боевых искусств тем, что оно не несёт в себе агрессии ни в психологическом плане, ни в физическом.*

В основе технического действия Айкидо лежит не столько удар, как в других боевых искусствах, а бросок или контролирующийся замок. И если ситуация привела к применению физической силы, Айкидо позволяет не уничтожать противника, а взять его под контроль и успокоить.

Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный скачок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинственного искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, бойцовского боевого искусства к духовному воинственному искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт.

Айкидо не просто искусство самообороны - его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики. Изучая различные действия, вы в то же время тренируете свой ум, улучшаете свое здоровье и вырабатываете прочную уверенность в себе.

Путь творческого развития личности открывает возможности для нового самовыражения и восприятия жизненных коллизий. Путь постижения в искусстве Айкидо дарует свободу действий и способность к адекватной реакции на происходящее в настоящий момент. Именно в такие мгновения появляется возможность более полного раскрытия потенциала личности и всеобъемлющего взаимодействия с окружающей средой.

Программа включает в себя упражнения и общетехнические действия Айкидо в виде передвижений, страховок, ударных и бросковых техник.

**Актуальность программы** заключается в ее возможности способствовать оздоровлению и развитию личности ребёнка в физическом, психическом, а также и нравственном и гражданском отношениях.

**Новизна программы** заключается в использовании на занятиях не только упражнений ОФП и основных базовых техник, но также и подвижных игр, которые соответствуют возрастным особенностям детей и интересны им.

## Цели и задачи

**Цель программы:** Всестороннее и гармоническое развитие собственных человеку жизненно важных физических, психологических и интеллектуальных качеств и основанных на них двигательных способностях наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков.

Программа должна решить три группы задач:

### Задачи оптимизации физического развития человека:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей, что предполагает совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Обязательное соблюдение гигиенических требований при проведении практических занятий, грамотное дозирование нагрузки, освоение навыков самоконтроля.
- Всестороннее воспитание физических качеств и основанных на них двигательных способностей.
- Гармоничное развитие и совершенствование форм телосложения, что предполагает формирование правильной осанки, воспитание телесной красоты и др.

### Специальные образовательные задачи:

- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков через движения айкидо.
- Сообщение специальных физкультурно-спортивных знаний обучающимся - как необходимой предпосылки сознательного освоения техники айкидо, формирования мотивации для организованных и самостоятельных занятий айкидо.

### **Воспитательные задачи:**

Это общепедагогические задачи воспитания нравственности, коллективизма, милосердия, привитие эстетического вкуса, содействие умственному и трудовому воспитанию в специфических условиях процесса физического воспитания. В физическом воспитании задачи обучения в широком понимании неотделимы от формирования физических и психических способностей, без которых невозможно эффективное решение двигательной задачи. Общая структура процесса обучения представляет собой неразрывное единство и взаимосвязь стадий и этапов обучения двигательным действиям.

### **Адресность программы**

Программа предназначена для школьников 7-12 лет. При комплектовании групп учитывается возраст детей. В одной группе разница в возрасте занимающихся не превышает 1-2 лет (7-9,10-12). Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Наполняемость групп: 15 - 25 человек. Программа рассчитана на 3 занятия в неделю, продолжительностью 1,5 ак. Часа каждое занятие (70 минут)

Противопоказаниями к занятиям по программе являются:

- глубокая интеллектуальная патология;
- выраженные поведенческие трудности;
- тяжёлые ортопедические нарушения;
- наличие острых и хронических заболеваний, при которых противопоказаны физические нагрузки.

Программа включает в себя сложные высококоординационные, скоростные и акробатические действия, поэтому представляет опасность для

детей, не имеющих должного уровня готовности к занятиям. Противоположения, прежде всего, медицинские. Педагог, работающий по программе, сам имеет право и должен выявлять случаи, когда участие отдельных детей в занятиях нецелесообразны.

## **Форма и режим занятий**

Занятия по Айкидо делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие формы:

### Теоретические:

- 1 Лекция.
- 2 Беседа.
- 3 Инструктаж по технике безопасности.
- 4 Самостоятельная работа с литературой.

### Практические:

- 1. Тренировка** - регулярно проводимое педагогом, ведущим группу, занятие, включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения (не менее 3-х занятий в неделю)
- 2. Контрольное занятие** - проводится педагогом, ведущим группу, в конце каждого пол-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок (2 раза в учебный год).
- 3. Семинар** - ежегодно проводимый специально назначенным инструктором ФААР (Федерация Айкидо Айкикай России) многодневный блок тренировок (2 тренировки утро-вечер, не менее 1 раза в год в течение двух и более дней)
- 4. Экзамен (аттестация)** - контрольное занятие (см. п. 2), проводимое специально-уполномоченным инструктором ФААР (Федерация Айкидо Айкикай России) с присвоением принятой в Айкидо квалификационной степени - «КЮ» или «ДАН» (1 раз в год)

**5. Показательные выступления** - демонстрация приемов Айкидо воспитанниками объединения при проведении различных культурно-массовых мероприятий (вне основного времени, в соответствии с планом ЦРТДиЮ).

### **Структура занятий**

Реализация рабочей программы по обучению детей осуществляется в рамках непосредственной образовательной деятельности в количестве 3 занятия в неделю, продолжительность одного занятия *68 мин* (18 академических часов в неделю). *Срок реализации программы 1 год в объеме 157,5 часов.*

Занятие (тренировка) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачи **подготовительной части** (15 – 20 мин) является предварительная организация занимающихся (посадка в шеренгу в позиции сейдза (на коленях), ритуал приветствия, сообщение целей, задач) и подготовка организма к выполнению задач основной части занятия с помощью разминки, увеличения подвижности суставов конечностей и гибкости позвоночника.

Разминка должна повышать функциональные возможности организма, создать условия для проявления максимальной работоспособности. В нее включаются общеразвивающие и специальные упражнения на силу, выносливость, скорость, координацию, баланс, гибкость, подвижность суставов и связок. Так же в разминку включаются базовые элементы айкидо: страховка (перекаты, падения, кувырки). Перемещения на коленях – сикко, перемещения в стойке тенкан, ирими тенкан, хаппо-гири и т.п.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части** (20-68 минут), которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. При планировании и проведении основной части занятия нужно руководствоваться следующими положениями:

1. Задачи изучения нового материала и совершенствования наиболее сложных элементов осуществляются в первой трети основной части занятия, когда занимающиеся находятся в состоянии максимальной готовности к восприятию осваиваемой техники.
2. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части.
3. В последней трети основной части постепенное снижение нагрузки.

Основная часть занятия проводится по следующему плану:

## Планируемые результаты

Настоящая дополнительная образовательная программа рассчитана на **два года**, которые делятся на **два этапа** - **начальный** (1-й год обучения); **средний** (2-й год обучения). Каждый из этапов по полугодиям разбит на два пол-этапа, в конце которых проводятся контрольные занятия.

Все **занимающиеся в секции Айкидо делятся на 2 возрастные категории** по общефизической и спортивной подготовленности: подготовительная (1-й год обучения 7 - 9 лет (от 8-кю желтый пояс, до 7-кю степени красный пояс); средняя - подростковая (2-й год обучения) 10—

Количество занимающихся в группах: первый год обучения - не менее 15 человек; второй год обучения - не менее 12 человек в каждой.

### **Первый год обучения:**

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями.

Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений.

Овладение и уверенное выполнение в медленном темпе базовых приемов айкидо из статического положения.

4. Твёрдое знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.

5. Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 9-7 кю.

### **Для второго года обучения:**

Развитие гибкости, выносливости, координации движения, скоростных качеств.

2. Умение выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике, слитно.

3. Овладение основами свободной техники дзюдо вадза.

4. Успешное завершение программы второго года обучения и аттестация на 6-4 кю.

### **Возрастные особенности детей**

**Младший школьный возраст (7-9 лет)** — наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка.

В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников.

Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий.

Развитие двигательной координации — главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную актив-

ность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа, а сложные элементы техники различных видов спорта зачастую осваиваются быстрее, чем подростками и юношами.

Известно, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере — путем “осознанного”, продуманного освоения деталей техники.

Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам.

В младшем школьном возрасте почти все физические качества имеют очень высокие темпы прироста.

Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

**В возрасте 7-9 лет** происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и, прежде всего, координационного компонента, активное формирование физического и функционального потенциала организма.

Если двигательная активность ребенка в этот период, по каким либо причинам ограничена, то на последующих этапах онтогенеза потери в развитии двигательного анализатора наверстать, практически невозможно.

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке.

Необходимо помнить, что основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности взрослого человека формируются именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребенка.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий должна дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

### **Средний школьный возраст (10-12 лет)**

совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку.

Для подростков характерно ухудшение двигательных координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера.

Основная направленность физического воспитания подростков (**10-12 лет**) — формирование интереса к систематической, спортивной или оздоровительной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст — период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности ребенка. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному.

Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения.

При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При этом его внушаемость уменьшается, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают.

Эти особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности.

С одной стороны, следует поощрять их стремление к самоутверждению через сферу спортивных занятий и физической подготовки, а с другой – необходимо формировать у детей этого возраста понимание общественной важности высокого уровня их здоровья, воспитывать благородные чувства долга, помощи слабым, предотвращать возникновение комплекса силы и вседозволенности для незаурядного в физическом отношении человека.

В этом смысле привлечение физически одаренных юных спортсменов к общественной работе в сфере физической культуры, в том числе к работе с малышами и сверстниками, может стать мощным средством нравственного воспитания личности подростка.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации.

Так, чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансированность ритма роста ребенка.

Пристальное внимание необходимо уделять формированию осанки, так как возникающие нарушения вследствие слабого мышечного корсета могут приводить к серьезным изменениям функций различных органов и систем организма подростка.

При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении детьми этого возраста нагрузок, связанных с проявлением выносливости, и разнообразить виды нагрузок.

В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей.

При этом базовым элементом всего комплекса физических качеств является быстрота.

Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях.

Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками.

Виды соревнований должны быть разнообразными с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

## Учебно-тематический план занятий

Данный раздел содержит подробные тематические планы по каждому году 13 летнего цикла занятий по предлагаемой программе. Общее тематическое планирование приведено в разделе 5 данной программы.

**Первый год обучения (возраст 7-9 лет), 1,2,3 класс.**

№ п/п	Те ма (ра зде л)	
	Те оре ти чес ка я под гот ов ка	
	Тех ник а без опа сно сти во вре мя про вед ени я зан яти й	

	<b>Об ща я фи зич еск ая под гот ов ка</b>	
	Об- ще- раз ви- ва- ю- щи е упр аж не- ния	
	Из уче ние и при ме нен ие тех ник	
	По дви жн ые игр ы и эст афе ты	
	<b>Ко нт ро</b>	

	ль ны е за- ня- ти я	
	До- по- лн ите ль ны е за- ня- ти я	
Итого: 157,5 часов		

**Второй год обучения (возраст 10-12 лет), 3,4,5 класс.**

№ п/п	Т е м а ( р а з д е л	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Т е о р е			

	Т И Ч е с к а я п о д г о т о в к а			
	Т е х н и к а б е з о п а с н о с т и в о в р е м я п			

	р о в е д е н и я з а н я т и й			
	<b>С б ш а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а</b>			
	<b>С б ш е</b>			

	р а з в и в а ю щ и е у п р а ж н е н и я			
	И з у ч е н и е и п р и м е н е н и е т е х н			

	И К			
	П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы И Э С Т А Ф Е Т Ы			
	<b>К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е З А Н Я Т И Я</b>			
	Д О П			

	<b>О Л Н И Т Е Л Ь Н Ь Е З А Н Я Т И Я</b>			
<b>Итого: 157,5 часов</b>				

## Примерный календарно-тематический планы занятий

### Этап начальной подготовки

План - конспекты 1 и 2 года занятий.

#### 1 Год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество академ. часов			Дата проведения
		теория	практика	всего	
	Инструктаж по технике безопасности, рассказ и беседа о предстоящих занятиях, разминочный комплекс, адаптация к группе и занятиям.				
	Разминочный комплекс, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Техники шикхо Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими.				
	Упражнения на развитие мышц рук и спины, исправление осанки и её укрепление. Техника шикхо Тайсабаки аюмиаси, цугиаси.				
	Разминка. Техника Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление и отработка техники Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на наработку скоростных и силовых качеств. Техника Икке СВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Работа в парах. Техника Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				

	Упражнения на физическое раскрепощение, координацию, ловкость. Техника Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Комплекс упражнений на растяжку. Техника Икке СВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление и отработка техники Шикхо Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими.				
	Закрепление пройденных техник, индивидуальная работа				
	Контрольное занятие.				
	Разминка в парах. Техника шикхо Тайсабаки аюмиаси, цугиаси.				
	Отработка техники шикхо Тайсабаки аюмиаси, цугиаси.				
	Упражнения на растяжку. Техника Шихонаге ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на выносливость. Техника Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка. Работа в парах в технике Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на наработку скоростных и силовых качеств. Техника Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге, Маеукеми, ушироукеми.				
	Работа индивидуально в технике шикхо Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Работа в парах в технике шикхо Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Дыхательные упражнения. Техника шикхо Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси).				
	Упражнения на все группы мышц. Тонкости техник Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Разминка в парах. Техника Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				

	Разминка. Основы техники кокюхо СВ ретедори.				
	Упражнения на ловкость и гибкость. Отработка техники кокюхо СВ ретедори.				
	Работа в парах. Техника Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на растяжку. Техника Икке СВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на выносливость. Техника Кокюхо, Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Дыхательные упражнения, растяжка. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Работа в парах. Техника Кокюхо, Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Упражнения на координацию движений. Техника Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) Маеукеми, ушироукеми.				
	Работа индивидуально в технике Кокюхо, Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Упражнения на выносливость. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Упражнения на растяжку. Основы техники Тайсабаки				
	Закрепление техники Тайсабаки рах.				
	Упражнения на гибкость. Техника Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Разминка в парах. Техника Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на ловкость и смекалку. Техника кокюхо, Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Дыхательные упражнения. Тонкости техники Кокюхо, Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				

	Упражнения на выносливость. Техника Кокюхо, Икке СВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка в парах. Техника Ирими-минаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Эстафета.				
	Закрепление пройденных техник				
	Контрольное занятие				
	Дыхательные упражнения. Индивидуальная работа в технике Шихонаге ТВ косадори.				
	Разминка. Особенности техники Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на координацию движений. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Разминка. Основы техники Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси).				
	Упражнения на растяжку. Отработка техники Тайсабаки				
	Упражнения на ловкость и быстроту. Работа в парах в технике Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Упражнения на выносливость. Тонкости техники Кокюхо, Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на гибкость. Техника Кокюхо, Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка на месте. Техника Ирими-минаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Дыхательные упражнения. Техника Шихонаге ТВ косадори.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Упражнения на наработку скорости реакции. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Упражнения на растяжку. Техника Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка в парах. Техника Тайсабаки ( аюмиаси, цугиаси) Маеукеми, ушироукеми.				

	Дыхательные упражнения. Техника Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси) Маеукеми,ушироукеми.				
	Эстафета.				
	Упражнения на все группы мышц. Техника Ириминаге ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка на месте. Закрепление техники Ириминаге ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на гибкость и растяжку. Основы техники шикхо Тайсабаки кокюхо,тенккан, ирими-тенкан.				
	Комплексная разминка. Работа в парах в технике шикхо Тайсабаки кокюхо,тенккан, ирими-тенкан.				
	Закрепление пройденных техник				
	Контрольное занятие				
	Разминка в парах. Техника Кокюхо СВ ретедори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на наработку скоростных и силовых качеств. Техника Кокюхо СВ ретедори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на ловкость и смекалку. Техника Кокюхо СВ ретедори Маеукеми,ушироукеми.				
	Разминка в парах. Техника Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси, кокюхо).				
	Упражнения на выносливость. Работа в парах в технике Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо).				
	Упражнения на гибкость, укрепление спины. Техника Тайсабаки				
	Разминка на месте. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Дыхательные упражнения, растяжка. Индивидуальная работа в технике Кокюхо СВ ретедори.				
	Упражнения на все группы мышц. Техника Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) Маеукеми, ушироукеми.				

	Разминка в парах. Техника Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Упражнения на координацию движений. Техника Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан).				
	Разминка и работа в парах в технике Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан).				
	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Техника Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси).				
	Разминка на ходу. Техника Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на растяжку и гибкость. Техника Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми,ушироукеми.				
	Разминка. Отработка техники Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на координацию движений. Основы техники Тайсабаки ( тенкан,ирими-тенкан).				
	Упражнения на скорость и выносливость. Отработка техники Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан).				
	Разминка в парах. Техника Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси).				
	Упражнения на все группы мышц. Работа в парах в технике Икке СВ косадори Маеукеми,ушироукеми.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Комплекс упражнений на растяжку. Техника кокюхо, Икке ТВ коадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка на месте. Техника кокюхо, Икке СВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на ловкость. Работа в парах в технике Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Разминочный комплекс. Индивидуальная работа в технике Иримиаге ТВ дзедан-но-камае.				

	Дыхательные упражнения. Техника Тайсабаки (тенкан,иримитенкан).				
	Упражнения на координацию движений. Техника Тайсабаки				
	Разминка. Техника Кокюхо, Икке ТВ косадори Маеукеми,ушироукеми.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
Итого 157,5 академических часа					

## 2 Год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество академ.часов			Дата проведения
		теория	практика	всего	
	Инструктаж по технике безопасности, рассказ и беседа о предстоящих занятиях, разминочный комплекс, адаптация к группе и занятиям.				
	Разминочный комплекс, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Техники шикхо Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими.				
	Упражнения на развитие мышц рук и спины, исправление осанки и её укрепление. Техника шикхо Тайсабаки аюмиаси, цугиаси.				
	Разминка. Техника Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление и отработка техники Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на наработку скоростных и силовых качеств. Техника Икке СВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Работа в парах. Техника Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на физическое раскрепощение, координацию, ловкость. Техника Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Комплекс упражнений на растяжку. Техника Икке СВ косадори				

	Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление и отработка техники Шикхо Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими.				
	Закрепление пройденных техник, индивидуальная работа				
	Контрольное занятие.				
	Разминка в парах. Техника шикхо Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими.				
	Отработка техники шикхо Тайсабаки аюмиаси, цугиаси.				
	Упражнения на растяжку. Техника Шихонаге ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на выносливость. Техника шикхо Тайсабаки (тенккан, ирими-тенкан).				
	Разминка. Работа в парах в технике шикхо Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Упражнения на наработку скоростных и силовых качеств. Техника шикхо Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси).				
	Работа индивидуально в технике Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Работа в парах в технике Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Дыхательные упражнения. Техника Икке СВ косадори дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на все группы мышц. Тонкости техник Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Разминка в парах. Техника Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Разминка. Основы техники Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Упражнения на ловкость и гибкость. Отработка техники Кокюхо СВ ретедори.				
	Работа в парах. Техника Икке СВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на растяжку. Техника кокюхо, Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				

	Упражнения на выносливость. Техника Кокюхо СВ ретедори.				
	Дыхательные упражнения, растяжка. Техника кокюхо, Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Работа в парах. Техника Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на координацию движений. Техника кокюхо. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Работа индивидуально в технике Кокюхо СВ ретедори.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Упражнения на выносливость. Техника Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Упражнения на растяжку. Основы техники Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление техники кокюхо. Икке ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми. Работа в парах.				
	Упражнения на гипкость. Техника кокюхо, Икке ТВ косадори-Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка в парах. Техника кокюхо, Икке СВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на ловкость и смекалку. Техника Ириминаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Дыхательные упражнения. Тонкости техники Шихонаге ТВ косадори.				
	Упражнения на выносливость. Техника Шихонаге ТВ косадори.				
	Разминка в парах. Техника Маеукеми, ушироукеми.				
	Эстафета.				
	Закрепление пройденных техник				
	Контрольное занятие				
	Дыхательные упражнения. Индивидуальная работа в технике Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан).				
	Разминка. Особенности техники кокюхо, Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на координацию движений. Техника кокюхо.				

	Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка. Основы техники Ири- минаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Упражнения на растяжку. Отра- ботка техники Шихонаге ТВ коса- дори.				
	Упражнения на ловкость и быст- роту. Работа в парах в технике Кокюхо СВ ретедори.				
	Упражнения на выносливость. Тонкости техники Кокюхо СВ ре- тетдори.				
	Упражнения на гибкость. Техника Икке ТВ дзедан-но-камае Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка на месте. Техника Шихо- наге ТВ косадори Маеукеми, уши- роукеми.				
	Дыхательные упражнения. Тех- ника Ириминаге ТВ дзедан-но-ка- мае Маеукеми, ушироукеми.				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Упражнения на развитие опорно- двигательного аппарата. Техника шикхо Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан.				
	Упражнения на наработку скоро- сти реакции. Техника шикхо Тайсабаки аюмиаси, цугиаси.				
	Упражнения на растяжку. Техника шикхо Тайсабаки аюмиаси, цуги- аси.				
	Разминка в парах. Техника Кокюхо СВ ретедори Маеукеми, уширо- укеми.				
	Дыхательные упражнения. Тех- ника Кокюхо СВ ретедори Маеукеми, ушироукеми.				
	Эстафета.				
	Упражнения на все группы мышц. Техника Тайсабаки (аюмиаси, цу- гиаси).				
	Разминка на месте. Закрепление техники Тайсабаки ( тенкан, ирими-тенкан).				
	Упражнения на гибкость и рас- тяжку. Основы техники Кокюхо СВ ретедори.				

	Комплексная разминка. Работа в парах в технике Кокюхо СВ ретедори.				
	Закрепление пройденных техник				
	Контрольное занятие				
	Разминка в парах. Техника Шихонаге ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на наработку скоростных и силовых качеств. Техника Шихонаге ТВ косадори Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на ловкость и смекалку. Техника Тайсабаки				
	Разминка в парах. Техника Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси).				
	Упражнения на выносливость. Работа в парах в технике Икке, иримианаге, кокюхо,шихонаге, Маеукеми, ушироукеми.				
	Упражнения на гибкость, укрепление спины. Техника Икке, иримианаге, кокюхо,шихонаге. Маеукеми,ушироукеми.				
	Разминка на месте. Техника Икке, иримианаге, кокюхо,шихонаге, Маеукеми,ушироукеми.				
	Дыхательные упражнения, растяжка. Индивидуальная работа в технике Тайсабаки (тенкан,иримитенкан).				
	Упражнения на все группы мышц. Техника Тайсабаки ( аюмиаси, цугиаси).				
	Разминка в парах. Техника Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси).				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Упражнения на координацию движений. Техника кокюхо. Иримианаге ТВ дзедан-но-камае.				
	Разминка и работа в парах в технике Тайсабаки ( аюмиаси, цугиаси).				
	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Техника Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси).				
	Разминка на ходу. Техника Тайсабаки ( тенкан,ирими-тенкан) Маеукеми,ушироукеми.				

	Упражнения на растяжку и гибкость. Техника Тайсабаки ( тенкан,ирими-тенкан) Маеукеми, ушироукеми.				
	Разминка. Отработка техники Икке, ириминаге, кокюхо,шихонаге. Маеукеми,ушироукеми.				
	Упражнения на координацию движений. Основы техники Икке, ириминаге, кокюхо,шихонаге. Маеукеми,ушироукеми.				
	Упражнения на скорость и выносливость. Отработка техники Икке, ириминаге, кокюхо,шихонаге. Маеукеми,ушироукеми.				
	Разминка в парах. Техника Тайсабаки ( тенкан,ирими-тенкан).				
	Упражнения на все группы мышц. Работа в парах в технике Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси).				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
	Комплекс упражнений на растяжку. Техника Шихонаге ТВ косадори.				
	Разминка на месте. Техника Шихонаге ТВ косадори.				
	Упражнения на ловкость. Работа в парах в технике Кокюхо СВ ретедори.				
	Разминочный комплекс. Индивидуальная работа в технике Кокюхо СВ ретедори.				
	Дыхательные упражнения. Техника Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан).				
	Упражнения на координацию движений. Техника Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан).				
	Разминка. Техника Тайсабаки				
	Закрепление пройденных техник.				
	Контрольное занятие.				
Итого 157,5 академических часа					

## Содержание дополнительной образовательной программы

### ТЕОРИЯ

№	Название тем	Краткое содержание
1.	«Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.» (лекция)	В этой теме следует ознакомить учеников с видами существующих единоборств, объяснить отличие боевых и спортивных единоборств, рассказать о положительных сторонах Айкидо, раскрыть историю создания данного вида единоборства.
2.	«Этика и традиции Айкидо.» (лекция)	Раскрыть смысл традиций и ритуалов Айкидо, подчеркнуть важность их соблюдения как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателей стиля.
3.	«Стратегия и тактика, этика поведения в Айкидо.» (лекция)	В настоящей теме следует подчеркнуть оборонительную направленность Айкидо, важность сохранения психофизического равновесия во время исполнения техник, уважительного отношения к партнеру, соблюдение принципов Айкидо - как основу успешного разрешения конфликтной ситуации.
4.	«Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена»	В теме раскрываются основные правила гигиены и безопасности на занятиях, наиболее вероятные травмы и способы оказания первой медицинской помощи.
5.	«Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы» (беседа)	На каждом занятии следует подчеркивать важность соблюдения принципов в исполнении техник Айкидо. Раскрыть содержание каждого принципа, для более осознанного освоения учащимися.

6.	«Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы и применение в схватке» (беседа)	В данной теме раскрывается смысл принципов, характер их применения в условиях рандори (свободная техника) и самозащиты.
7.	«Значение базовых техник в освоении сложных элементов Айкидо». (Беседа)	Убедить обучающихся в необходимости постоянного «возвращения» к изучению базовых перемещений и техник, как основы Айкидо.

## ПРАКТИКА

№	Название тем	Краткое содержание
1.	Разминка, подготовительные упражнения.	Проводится перед каждым занятием, включает в себя строго регламентированный набор упражнений, направленный на «разогревание» организма занимающихся с целью подготовки к предстоящей нагрузке. Включает упражнения на растягивание (увеличение подвижности суставов), на вестибулярный аппарат (кувырки, упражнения на равновесие и т.п.), дыхательные упражнения.

2.	<p>Основы технических действий Айкидо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещения и стойки (Камае, Аси).</li> <li>- Перемещение и стойки на коленях (Сикко).</li> <li>- Дыхательные упражнения (Кокью-хо).</li> <li>- Страховка при падении вперед, вбок, назад (Укеми).</li> <li>- Нанесение ударов (Атеми)</li> </ul>	<p>На начальном этапе обучения являются основным содержанием занятий, в последующем в качестве элементов включаются в каждое занятие. Включает в себя: <b>стойки</b> (камае) - положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия, эффективное использование техники Айкидо; <b>перемещения</b> в стойке и на коленях обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике; <b>дыхательные упражнения</b> (кокью-хо)- специальные упражнения призванные согласовать перемещение в пространстве с сохранением стойки с вдохом и выдохом занимающегося; <b>страховка при падении вперед, назад, вбок</b> (укеми) различные способы безопасного падения, обеспечивающие мягкое «приземление» занимающегося, после применения в отношении его техники Айкидо- является основой безопасного изучения техники Айкидо; <b>нанесение ударов</b> (атеми) позволяют лучше понять анатомию человека, локализацию болевых точек, в первоначальный период отрабатывается «по воздуху» в качестве упражнения при отработке перемещений</p>
----	---	---

3.	<p>Технические действия Айкидо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Болевые контроли (Осае вадза)</li> <li>- Броски (Нате вадза)</li> <li>- Работа с оружием, защита при нападении с оружием.</li> <li>- Защита при нападении нескольких человек.</li> </ul>	<p>На более продвинутых этапах занятий данная тема занимает основное время. Технические действия (приемы) делятся на кихон (базовые формы), дзю-вадза (свободные техники), госин-дзюцу (самозащита или прикладная техника), делятся по формам воздействия на противника как <b>болевые контроли</b> (осае вадза) и <b>броски</b> (наге вадза). Контроли отрабатываются по разделениям, на несколько счетов. По мере освоения увеличивается скорость, количество счетов переходит в исполнение в целом. Броски нарабатываются с медленной скоростью, некоторые фазы по разделениям, добиваясь слитного исполнения в реальном темпе. Работа с деревянными макетами <b>оружия</b> (бокен-меч, дзё-шест, танто-нож) является вспомогательной техникой, позволяющей глубже понять элементы техники Айкидо и нарабатывать навыки защиты от вооруженного противника. <b>Защита от нападения нескольких нападающих</b> (футари гейко) - является «продвинутой» техникой на первоначальном этапе проводится в игровой форме.</p>
4.	<p>ОФП - Общефизическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, ног.</p>	<p>В основном является дополнительным элементом тренировки, включает в себя прыжки, гусиный шаг, приседания, отжимания и борьбу на руках, упражнения на развития брюшного пресса, спины (поднимание туловища или ног из положения лежа, в висе на шведской стенке и т.п.</p>
5.	<p>СФП - Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.</p>	<p>В основном упражнения на гибкость, включаются в разминку как её элементы. Скоростные качества нарабатываются в игровых формах и в виде специальных упражнений, развивающих реакцию.</p>
6.	<p>Предаттестационная подготовка</p>	<p>Включает в себя отработку техник, согласно программы аттестации в соответствии с той степенью Кю, на которую претендует обучающийся (<b>см. приложение 1</b>).</p>

7.	Проведение семинаров с участием инструктора ФААР (Федерации Айкидо Айкикай России)	Тренировки, проводимые в группах, специально приглашенным старшим инструктором ФААР, оказывающим методическую помощь, контролирующим региональных инструкторов. Как правило, семинары оканчиваются проведением аттестации учащихся с присвоением квалификации Кю или Дан.
8.	Участие в культурно-массовых мероприятиях.	Показательные выступления, силами учеников, демонстрация техники с целью пропаганды вида единоборства.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Экзаменационная программа всемирного центра айкидо Айкикай Хомбу Додзе

#### (1-й год обучения)

7—12 лет (от 8-кю желтый пояс, до 5-кю степени зеленый пояс)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокю-хо	ТВ	
Шикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Уширо укеми	ТВ СВ	
Уширо кайтен укеми	ТВ СВ	
Мае укеми	ТВ СВ	
Иккё	ТВ СВ	Дзёдан но камае
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Иrimi-наге	ТВ	Дзёдан но камае
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Иrimi-наге	ТВ	Кататедори
Шихо-наге	ТВ	Косадори
Шихо-наге	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Дзёдау но камае
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокю-хо	ТВ	Кататедори
Кокю-хо	СВ	Рётедори
ТВ - «тачи ваза» приемы в стойке; СВ - «сувари ваза» приемы на коленях (в партере)		

#### Экзаменационные требования (2-й год обучения).

Набор технических действий	Требования	Критерии
<b>5 кю (зеленый пояс)</b>		
<b>Сувари-вадза.</b>	Знание терминологии; Корректное	<b>ОСАНКА</b>  (Позиция, способствующая нор- функциональному жизнеобеспечи-
<b>Шомэнучи - ИККЁ</b> <b>Катадори - ИККЕ</b>		

Тачи-вадза. Шомэнучи - ИККЁ Катадори - ИККЕ Косадори - ИККЕ Шомэнучи - НИКЁ Кататэдори - СИХОНАГЭ Косадори - СИХОНАГЭ Кататэдори - КОТЭГАЭСИ Косадори - КОТЭГАЭСИ Шомэнучи - ИРИМИНАГЭ Косадори - ИРИМИНАГЭ Сувари-вадза. Рётэдори - КОКЮ-ХО	отношение к партнёру.	систем организма и сохранению в процессе выполнения техниче- действия).  <b>АМПЛИДУДА</b> (Максимальный, анатомически воз- размах конечностей при выполне- технического действия).  <b>НАПРАВЛЕНИЕ</b> (Наилучший вектор движения, при техническое действие имеет макси- эффект).
<b>4 кю (синий пояс)</b>		
Сувари-вадза. Шомэнучи - ИККЁ Шомэнучи - НИКЁ Катадори - НИКЕ Тачи-вадза. Шомэнучи - ИККЁ Шомэнучи - НИКЕ Кататэдори - НИКЁ Косадори - НИКЁ Шомэнучи - САНКЁ Екомэнучи - СИХОНАГЭ Кататэдори - СИХОНАГЭ Шомэнучи - КОТЭГАЭСИ Кататэдори - КОТЭГАЭСИ Шомэнучи - ИРИМИНАГЭ Кататэдори - ИРИМИНАГЭ Сувари-вадза. Рётэдори - КОКЮ-ХО	Форма выполнения технического действия.	<b>КАМАЗ</b> (Исходное положение, состояние "оперативного покоя", в котором концентрировано воплощение го- действию).  <b>КИХОН</b> (Правильность выполнения техниче- действия).

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### Словарь терминов, используемых в айкидо

<b>Ай ханми</b>	- одноименная стойка
<b>Аси</b>	- нога
<b>Гяку ханми</b>	- разноименная стойка
<b>Гокё</b>	- пятая техника обучения
<b>Дзюдзи гарами</b>	- крестообразное замыкание рук (дословно "спутывание рук десятым знаком")
<b>Ёко</b>	- бок, боковая сторона
<b>Ёкомэн ути</b>	- удар в голову сбоку ребром ладони
<b>Иккё</b>	- первая техника обучения
<b>Иrimi</b>	- движение корпуса по прямой
<b>Иrimi нагэ</b>	- бросок "прямым входом"
<b>Кайтэн нагэ</b>	- круговое вращение, поворот
<b>Камаэ</b>	- стойка
<b>Ката дори</b>	- хват за плеч

<b>Кататэ дори</b>	- хват одной рукой
<b>Кататэ рётэ дори</b>	- хват двумя руками за одну
<b>Кокю</b>	- дыхание
<b>Кокю хо</b>	- упражнение, основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)
<b>Котэ гэси</b>	- вращение предплечья
<b>Маэ</b>	- впереди, перед
<b>Мунэ дори</b>	- хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц
<b>Нагэ</b>	- бросок
<b>Никё</b>	- вторая техника обучения
<b>Омотэ</b>	- лицевая сторона
<b>Осаэ</b>	- удержание
<b>Рё ката дори</b>	- хват за оба плеча
<b>Рётэ дори</b>	- хват обеих рук
<b>Санкё</b>	- третья техника обучения
<b>Сихо нагэ</b>	- бросок "в четырех направлениях"
<b>Сёмэн ути</b>	- удар в голову сверху вниз
<b>Сувари</b>	- стойка на коленях
<b>Сэйдза</b>	- сидеть прямо
<b>Тай сабаки</b>	- передвижения корпуса
<b>Торифунэ</b>	- дыхательное упражнение "Гребля на лодке"
<b>Тэнкан</b>	- поворот
<b>Тэ ходоки</b>	- освобождения
<b>Удэ гарами</b>	- техника воздействия на локтевой сустав
<b>Укэми</b>	- страховка ("защита")
<b>Ура</b>	- тыльная сторона
<b>Усиро</b>	- сзади
<b>Усиро рё ката дори</b>	- хват сзади за оба плеча
<b>Усиро рётэ дори</b>	- хват сзади за обе руки
<b>Усиро эри дори</b>	- хват сзади за воротник
<b>Фуритама</b>	- дыхательное упражнение "трясти мячик"
<b>Хидзи кимэ осаэ</b>	- локоть, взятый на удержание

## Список литературы

- 1) КАЧАН А.Б. ЧУФИСТОВ А.В. «АЙКИДО программа занятий для детей дошкольного и школьного возрастов» Москва-2004 Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования, специализация Айкидо.
- 2) Тамура Нобуеси Айкидо. Этикет и передача традиций (книга для учителей). София, 2002 г.
- 3) Джузеппе Раглиони Ки-Айкидо путь объединения сознания и тела Тесса Санкт-Петербург, 2002 г.
- 4) Восточные единоборства для мальчиков. Автор-составитель М. Гутин «Издательство АСТ», Москва, 2000 г.
- 5) Адель Вестбрук, Оскар Ратти Айкидо и динамическая сфера. София, 1999 г.
- 6) В.С. Рубин «Избранные разделы теории и методики физической культуры» Москва-2000 Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования.  
Михаил Литвак «Психологическое айкидо. Учебное пособие» Москва 2018г.
- 8) Венди Палмер «Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо» 2020г.
- 9) А.В. Александров, Н.Э. Рудаков Дневники юного айкидоки 2019г.
- 10) Стэн Врубель: Черный пояс мудрости. Айкидо для индивидуального развития 2020г.
- 11) А.Л. Камин, Д. Камин Интеллектуальное айкидо. Приёмы решения проблем 2019г.

## Методическое обеспечение программы

(1,2 года обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма проведения итогов по разделам
1	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный	Подборка книг, статей, видеоматериал	Книги, газеты, журналы, телевизор, видеомагнитофон, видеокассеты	опрос
2	Этика и традиции Айкидо	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный	Подборка книг, статей, видеоматериал	Книги, газеты, журналы, телевизор, видеомагнитофон, видеокассеты	опрос
3	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена	Инструктаж по правилам техники безопасности	Объяснительно-иллюстративный	Инструкции по правилам техники безопасности, специальная литература		Опрос, тест
4	Теоретические основы. Элементы Айкидо, его принципы и применение в схватке.	Рассказ, показ	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Татами, Оружие Айкидо. Боккен, танто, дзе.	Опрос, тест
5	Значение базовых техник в освоении Айкидо	Рассказ, беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Татами, Оружие Айкидо. Боккен, танто, дзе.	Опрос, тест
6	ОФП	Рассказ, показ, зачёт	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Скамейки, татами, маты, гимнастическая стенка	Зачёт
7	СФП	Рассказ, показ, зачёт	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. частично-поисковый	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Татами, маты, боксерские лапы	Зачёт
8	Разминка, подготовительные упражнения	Повторение, закрепление изученного	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по айкидо, личный опыт	Татами	Зачёт,
9	Основы (элементы) технических действий Айкидо.	Повторение, закрепление изученного, контрольный срез	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по айкидо, личный опыт	Татами	Зачёт, контрольный срез
10	Технические действия (приемы) Айкидо	Повторение, закрепление изученного, контрольный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по айкидо, личный опыт	Татами, Оружие Айкидо: Боккен, танто, дзе.	Зачёт, контрольный срез, экзамен