

## Оглавление

Пояснительная записка .....	2
1. Учебный план .....	3
2. Методические материалы .....	6
3. Оценочные материалы .....	14
Приложение:	
- Индивидуальный (рабочий) учебный план .....	16
- Словарь терминов .....	19
- Список литературы .....	21

## Пояснительная записка

### I. Основные характеристики образования:

- направленности дополнительного образования: Спортивная
- основные виды деятельности по программе (профили): Айкидо
- возраст обучающихся: от 5 до 7
- цель, задачи образовательной программы, её развивающие функции:

**Цель:** ранних занятий айкидо — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

#### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по айкидо;
- формирование знаний об истории развития айкидо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
  - приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
  - профилактика асоциального поведения;
  - формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
  - формирование устойчивого интереса к занятиям айкидо;
  - воспитание навыков самостоятельной работы;
  - осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия инструктора с семьей занимающегося;
  - формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.
- указание на адаптированность:

**В конце 1-го года обучения занимающиеся должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться общеразвивающим упражнениям по айкидо;
- уметь правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях;
- знать основные термины, правила поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов;
- овладеть и уверенно выполнять в медленном темпе базовые приемы айкидо из статического положения;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- сдать экзамены (аттестацию) от 12-Кю до 11-Кю.

**В конце 2-го года обучения занимающиеся должны:**

- овладеть теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- обучиться общеразвивающим упражнениям по айкидо;
- уметь правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений;
- знать основные термины, правила поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов;
- развить гибкость, координацию движений;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- уметь выполнять технические действия в динамике;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать экзамены (аттестацию) от 10-Кю до 9-Кю.

**В конце 3-го года обучения занимающиеся должны:**

- овладеть теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- обучиться общеразвивающим и специальным упражнениям по айкидо;
- развить выносливость, скоростные качества;
- уметь выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике, слитно;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- приобрести опыт участия в показательных выступлениях;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать экзамены (аттестацию) от 8-Кю до 7-Кю;
- овладеть основами свободной техники Дзю вадза.

Система контроля на этом этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

В процесс тренировок рекомендуется проводить педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

- объём программы (количество академических часов): 90
- нормативный срок освоения: 3 года

на каких уровнях сложности реализуется программа, структура системы подготовки: настоящая образовательная программа рассчитана на **три года**, которые делятся на **три этапа - начальный** (1-й год обучения); **средний** (2-й год обучения) и **завершающий** или выпускной (3-й год обучения). Каждый из этапов по полугодиям разбит на два пол-этапа, в конце которых проводятся контрольные занятия. Все **занимающиеся в группе Айкидо делятся на три возрастные категории** по общефизической и спортивной подготовленности: **начальная** (1-й год обучения) 4 - 5 лет (от 12-Кю белый пояс, до 11-Кю белый пояс с жёлтой нашивкой); **средняя** (2-й год обучения) 5 - 6 лет (от 10-го Кю жёлтый пояс, до 9-го Кю жёлтый пояс с оранжевой нашивкой); **выпускная** (3-й год обучения) 6-7 лет (от 8-го Кю оранжевый пояс, до 7-го Кю оранжевый пояс с зелёной нашивкой).

- возможность и условия получения документа об освоении программы: Нет.

## II. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы:

- форма обучения: Очная
  - указание на использование дистанционных технологий: Нет
  - указание на сетевую форму реализации: Нет
  - формы организации образовательного процесса: групповая
  - методы обучения: теоретические и практические
  - учебно-тренировочный процесс 1-го, 2-го и 3-го годов обучения рассчитан на 48 учебных недель, 90 часов. Из них на освоение основных технических действий айкидо 24 часа, технических действий айкидо 60 часов, ОФП (общефизическая подготовка) 42 часа, СФП (специальная физическая подготовка) 42 часа, проведение семинаров и аттестаций 10 часов.
- Режим занятий – 2 раза в неделю по 30 минут;

- все **занимающиеся в группе Айкидо делятся на три возрастные категории** по общефизической и спортивной подготовленности: **начальная** (1-й год обучения) 4 - 5 лет (от 12-Кю белый пояс, до 11-Кю белый пояс с жёлтой нашивкой); **средняя** (2-й год обучения) 5 - 6 лет (от 10-го Кю жёлтый пояс, до 9-го Кю жёлтый пояс с оранжевой нашивкой); **выпускная** (3-й год обучения) 6-7 лет (от 8-го Кю оранжевый пояс, до 7-го Кю оранжевый пояс с зелёной нашивкой).

**Количество занимающихся в группах:** первый год обучения - не менее 15 человек; второй год обучения - не менее 12 человек; третий год обучения – не менее 10 человек в каждой;

- материально-техническое обеспечение: для обеспечения учебного процесса необходимо иметь. Спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием, гимнастические маты (не менее одного), мягкие гимнастические модули.

### Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Дисциплины (модули) / разделы	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой аттестации)
			Всего	Теория	Практика	
Начальный	1 год (4-5 лет)	Айкидо	90	0	90	нет
Средний	2 год (5-6 лет)	Айкидо	90	0	90	нет
Выпускной	3 год (6-7 лет)	Айкидо	90	0	90	нет
ИТОГО (min) объём программы			180	0	180	нет

## Методические материалы

### Методы обучения

#### Теоретические:

1. Беседа
2. Объяснение
3. Инструктаж по технике безопасности

#### Практические:

1. **Тренировка** - регулярно проводимое инструктором, ведущим группу, занятие включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения, подвижные игры (**не менее 2-х занятий в неделю, продолжительностью не менее 30 минут**)
2. **Контрольное занятие** — проводится инструктором, ведущим группу, в конце каждого пол-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения занимающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок. (**Два раза в учебный год**)
3. **Показательные выступления** — Демонстрация приемов Айкидо воспитанниками группы при проведении различных культурно-массовых мероприятий. (**Вне основного времени**);

### Структура занятия

**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** (5 – 10 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, кувьрки). Перемещения на коленях – Сикко, шаги – Аси, передвижения в стойке Энка, Тенкан, Тай-сабаки.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части** (15-20 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.

В **заключительной части** занятия (5 минут) особое внимание уделяется восстановительным и дыхательным упражнениям подводятся итоги, дается домашнее задание, корректируются ошибки, проводятся беседы.

Процесс обучения техникам Айкидо есть ни что иное, как процесс обучения двигательным действиям со всеми его закономерностями и аспектами.

Стадии обучения - предумение (ознакомление), умение, навык.

Этапы обучения - начальное разучивание, углубленное разучивание, результирующая отработка (закрепление) и дальнейшее совершенствование. Каждой стадии и этапу обучения соответствуют свои цели. Как показывает практика, этапы и стадии не имеют четких границ и плавно перетекают друг в друга.

### **Ожидаемые результаты**

#### **В конце 1-го года обучения занимающиеся должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться общеразвивающим упражнениям по айкидо;
- уметь правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях;
- знать основные термины, правила поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов;
- овладеть и уверенно выполнять в медленном темпе базовые приемы айкидо из статического положения;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- сдать экзамены (аттестацию) от 12-Кю до 11-Кю.

#### **В конце 2-го года обучения занимающиеся должны:**

- овладеть теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- обучиться общеразвивающим упражнениям по айкидо;

- уметь правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений;
- знать основные термины, правила поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов;
- развить гибкость, координацию движений;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- уметь выполнять технические действия в динамике;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать экзамены (аттестацию) от 10-Кю до 9-Кю.

**В конце 3-го года обучения занимающиеся должны:**

- овладеть теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- обучиться общеразвивающим и специальным упражнениям по айкидо;
- развить выносливость, скоростные качества;
- уметь выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике, слитно;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- приобрести опыт участия в показательных выступлениях;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать экзамены (аттестацию) от 8-Кю до 7-Кю;
- овладеть основами свободной техники Дзю вадза.

Система контроля на этом этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

В процесс тренировок рекомендуется проводить педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

### **Содержание образовательной программы**

#### **Теория**

№	Название тем	Краткое содержание
1.	«Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо» (Беседа)	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» (Беседа)	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 поединка в Айкидо» (Объяснение)	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» (Беседа, объяснение)	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» (Объяснение)	На каждом занятии следует подчеркивать важность соблюдения принципов в исполнении техник Айкидо. Раскрыть содержание каждого принципа, для более осознанного освоения занимающимися.
6.	«Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы и применение в схватке» (Объяснение)	В данной теме раскрывается смысл принципов, характер их применения в условиях Дзю ваза (свободная техника) и самозащиты.
7.	«Значение базовых техник в освоении сложных элементов Айкидо». (Объяснение)	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>-Стойка и передвижения (Камаэ, Аси, Энка Тенкан, Тай-сабаки).</li> <li>-Стойка и передвижения на коленях (Сикко).</li> <li>-Парное упражнение (Тенкан-хо).</li> <li>-Страховка при падении вперед, назад (Укеми).</li> </ul>	<p>На начальном этапе обучения являются основным содержанием занятий, в последующем в качестве элементов включаются в каждое занятие. Включает в себя: <b>стойка</b> (Камаэ) - положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия, эффективное использование техники Айкидо; <b>передвижения</b> (Аши) в стойке и на коленях обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике; <b>парное упражнение</b> (Тенкан-хо) - специальное упражнение призванное согласовать передвижение в пространстве с сохранением стойки с вдохом и выдохом занимающегося; <b>страховка при падении вперед, назад</b>, (Укеми) различные способы безопасного падения, обеспечивающие мягкое «приземление» занимающегося,</p>

3.	<p>Технические действия Айкидо: - Болевые контроли (Осае ваза). - Броски (Нате ваза).</p>	<p>На более продвинутых этапах занятий данная тема занимает основное время. Технические действия (приемы) делятся на Кихон (базовые формы), Дзю-ваза (свободные техники), Госин-дзюцу (самозащита или прикладная техника), делятся по формам воздействия на противника как <b>болевые контроли</b> (Осае ваза) и <b>броски</b> (Нате ваза). 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.</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,</p>
6.	<p>Предаттестационная подготовка</p>	<p>Включает в себя отработку техник, согласно аттестационной программы в соответствии с той степенью Кю, на которую претендует занимающийся.</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
8.	Участие в культурно-массовых мероприятиях.	Показательные выступления, силами учеников, демонстрация техники с целью пропаганды вида единоборства.

### Технические действия

В Айкидо традиционно, как в Карате-до, Дзюдо, Дзю-дзюцу и т.д. используется японская терминология (к настоящей программе прилагается словарь терминов используемых в Айкидо):

#### 1-й год обучения

Возраст (4-5 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Камаэ	ТВ	
Аси	ТВ	
Энка	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ	Ай-ханми катате тори
Шихо наге	ТВ	Ай-ханми катате тори
Коте гаеши	ТВ	Ай-ханми катате тори
Мен учи Иккё энка	СВ	Мен учи
ТВ - «тачи ваза» приемы в стойке; СВ - «сувари ваза» приемы на коленях (в партере)		

#### 2-й год обучения

Возраст (5-6 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Энка	ТВ	
Мае Сикко	СВ	
Уширо укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Тенкан -хо	ТВ	Катате тори

Иккё	ТВ	Ай-ханми катате тори
Шихо наге	ТВ	Ай-ханми катате тори
Коте гаеши	ТВ	Ай-ханми катате тори
Никкё	ТВ	Ай-ханми катате тори
Ирими наге	ТВ	Ай-ханми катате тори
Иккё	ТВ	Катате тори
Шихо наге	ТВ	Катате тори
Коте гаеши	ТВ	Катате тори
Мен учи Иккё энка	СВ	Мен учи
Иккё	СВ	Ай-ханми катате тори
ТВ - «тачи ваза» приемы в стойке; СВ - «сувари ваза» приемы на коленях (в партере)		

### 3-й год обучения

Возраст (6-7 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Энка	ТВ	
Тай-сабаки	ТВ	
Мае Сикко	СВ	
Уширо Сикко	СВ	
Тай-сабаки	СВ	
Уширо укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Тенкан -хо	ТВ	Катате тори
Иккё	ТВ	Ай-ханми катате тори
Шихо наге	ТВ	Ай-ханми катате тори
Коте гаеши	ТВ	Ай-ханми катате тори
Никкё	ТВ	Ай-ханми катате тори
Санкё	ТВ	Ай-ханми катате тори
Ирими наге	ТВ	Ай-ханми катате тори
Уде киме наге	ТВ	Ай-ханми катате тори
Иккё	ТВ	Катате тори
Шихо наге	ТВ	Катате тори
Ирими наге	ТВ	Катате тори
Коте гаеши	ТВ	Катате тори
Мен учи Иккё энка	СВ	Мен учи
Иккё	СВ	Ай-ханми катате тори
Ирими наге	СВ	Ай-ханми катате тори
ТВ - «тачи ваза» приемы в стойке; СВ - «сувари ваза» приемы на коленях (в партере)		

## Оценочные материалы

Оценивается: соответствие стилю, координация, мощность (эмоциональная заряженность), чёткость, темп и ритм, тайминг.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

### 1) Стойка и Передвижения (Камаэ, Аси, Энка, Тенкан, Тай-сабаки):

- ступни расположены на одной линии;
- передняя нога согнута так, что бы колено находилось прямо над пальцами ног, и направлено в ту же сторону, что и ступня;
- ноги движутся вдоль по прямой линии, а не по полукругу;
- задняя нога выпрямлена;
- нижняя часть тела напряжена во избежание прогибов в спине;
- бедра находятся как можно ниже и все время на одном уровне;
- верхняя часть тела выпрямлена, без наклонов;
- плечи расслаблены;
- руки подняты, находятся на одной линии со ступнями;
- дистанция между ногами не меняется во время движения.

### 2) Стойка и Передвижения на коленях (Сикко):

- верхняя часть тела прямая;
- передвижения выполняются на пальцах;
- вес тела как можно больше переносится на пятки;
- пятки должны быть соединены как можно дольше;
- хотя бы одно колено всегда должно касаться татами;
- при повороте колени должны быть соединены, образуя тем самым ось вращения;
- когда одно колено поднимается для совершения шага, угол между бедром и голенью должен быть меньше  $90^\circ$ .

### 3) Парное упражнение (Тенкан-хо):

- движение выполняется по прямой, без круговых движений ногами;
- во время поворота задняя нога не останавливается на полукруге;
- верхняя часть тела остается прямой и неподвижной на протяжении всего движения;
- двигаясь к Уке, Тори приближает свою захваченную руку к себе;
- Уке сохраняет хват все время;
- после поворота Тори оказывается в уверенной базовой исходной стойке.

### 4) Страховка при падении вперед, назад (Укеми):

- страховка вперед выполняется через выставленную вперед руку. Рука разворачивается внешним краем наружу так, чтобы она была закругленной. Рука должна сохранять форму и не сгибаться;
- перекат осуществляется через плечо, спину и ягодицы. Во время всего переката голова не касается пола;
- при страховке назад необходимо сначала опускаться на ягодицы, а затем перекачиваться на спину;
- необходимо опускаться а колено, находящееся сзади. Внешняя сторона стопы при этом лежит на татами;
- перекат осуществляется через ягодицы, а затем – на спину, так чтобы голова не касалась пола;
- во время переката на спину нужно стукнуть о татами ладонью, находящейся с той стороны, с которой Уке вставал на колено. Затем нужно ударить о татами другой рукой;

- после переката на спину ноги перекрещиваются.

#### 5) **Болевые контроли (Осае ваза):**

- при выполнении контролей между Тори и Уке сохраняется такое расстояние, что Тори может либо захватить локоть Уке либо нанести ему удар в лицо;
- контролируя Уке, Тори принимает низкую стойку, удерживая верхнюю часть тела в вертикальном положении;
- при вращении Ось вращения в этом движении находится примерно на высоте локтя Уке
- контроль на татами обеспечивается тем, что он ставит ближнее колено в область подмышечной впадины Уке, а дальнее колено – около его запястья. Угол между туловищем и рукой Уке составляет немного более 90°. Пальцы ног Тори упираются в татами, ягодицы – в пятки, а верхняя часть тела удерживается вертикально.

#### 6) **Броски (Наге ваза):**

- нельзя тянуть или толкать Уке;
- верхняя часть тела должна всегда оставаться прямой;
- бросковое движение выполняется без рывков;
- при вращении руки нужно держать перед собой.

**Отлично** – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

**Хорошо** – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

**Удовлетворительно** – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

## Приложение

### Индивидуальный (рабочий) учебный план на учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
(Программа дополнительного образования детей 4-7 лет Айкидо «Гакумон»)

#### 1-й год обучения

№	Тема	теория	практика
1	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.	В ходе	
2	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена.	В ходе занят	
3	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	В ходе заняти	
4	Разминка, подготовительные упражнения.		90
5	Основы технических действий Айкидо: 1. Стойка и Передвижения (Камаэ, Аси, Энка). 2. Атаки (Ай-ханми катате тори, Гяку-ханми катате тори). 3. Страховка при падении вперед, назад (Укеми).		24
6	Технические действия Айкидо: 1. Болевые контроли (Осае вадза) 2. Броски (Наге вадза)		60
7	ОФП - Общефизическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.		42
8	СФП - Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.		42
9	Проведение семинаров с участием инструктора ФААР (Федерации Айкидо Айкикай России)		10
10	Участие в культурно-массовых мероприятиях.		Вне Основн времени
Итого:			90

#### 2-й год обучения

№	Тема	теория	практика
1	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.	В ходе	

2	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена.	В ходе занятия	
3	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	В ходе занятия	
4	Разминка, подготовительные упражнения.		90
5	Основы технических действий Айкидо: 1. Стойка и Передвижения (Камаэ, Аси, Энка, Тенкан). 2. Стойка и Передвижения на коленях (Сикко). 3. Парное упражнение (Тенкан -хо). 4. Страховка при падении вперед, назад (Укеми).		24
6	Технические действия Айкидо: 1. Болевые контроли (Осае вадза) 2. Броски (Наге вадза)		60
7	ОФП - Общефизическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.		42
8	СФП - Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.		42
9	Проведение семинаров с участием инструктора ФААР (Федерации Айкидо Айкикай России)		10
10	Участие в культурно-массовых мероприятиях.		Вне основного времени
Итого:			90

### 3-й год обучения

№	Тема	теория	практика
1	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.	В ходе	
2	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена.	занятия	
3	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	в ходе занятия	
4	Разминка, подготовительные упражнения.		90

5	Основы технических действий Айкидо: Стойка и Передвижения (Камаэ, Аси, Энка, Тенкан, Тай-сабаки). 2. Стойка и Передвижения на коленях (Сикко). 3. Парное упражнение (Тенкан -хо). 4. Страховка при падении вперед, назад (Укеми).		24
6	Технические действия Айкидо: 1. Болевые контроли (Осае вадза) 2. Броски (Наге вадза)		60
7	ОФП - Общефизическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.		42
8	СФП - Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.		42
9	Проведение семинаров с участием инструктора ФААР (Федерации Айкидо Айкикай России)		10
10	Участие в культурно-массовых мероприятиях.		Вне основного времени
Итого:			90

## Словарь терминов, используемых в айкидо

<i>Ай-ханми</i>	- одноименная стойка
<i>Аси</i>	- нога
<i>Катате тори</i>	- разноименная стойка
<i>Гокё</i>	- пятая техника обучения
<i>Дзюдзи гарами</i>	- крестообразное замыкание рук (дословно "спутывание рук десятым знаком")
<i>Ёко</i>	- бок, боковая сторона
<i>Ёкомэн учи</i>	- удар в голову сбоку ребром ладони
<i>Иккё</i>	- первая техника обучения
<i>Иrimi</i>	- движение корпуса по прямой
<i>Иrimi наге</i>	- бросок "прямым входом"
<i>Кайтэн наге</i>	- бросок круговым вращением
<i>Камаэ</i>	- стойка
<i>Ката дори</i>	- хват за плечо
<i>Катате дори</i>	- хват одной рукой
<i>Катате рёте дори</i>	- хват двумя руками за одну
<i>Кокю</i>	- дыхание
<i>Кокю-хо</i>	- упражнение, основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)
<i>Котэ газши</i>	- вращение предплечья
<i>Мае</i>	- впереди, перед
<i>Мунэ дори</i>	- хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц
<i>Наге</i>	- бросок
<i>Никкё</i>	- вторая техника обучения
<i>Омотэ</i>	- лицевая сторона
<i>Осае</i>	- удержание
<i>Рё ката дори</i>	- хват за оба плеча

<i>Рёте дори</i>	- хват обеих рук
<i>Санкё</i>	- третья техника обучения
<i>Шихо нагэ</i>	- бросок "в четырех направлениях"
<i>Шомэн учи</i>	- удар в голову сверху вниз
<i>Сувари</i>	- стойка на коленях
<i>Сэйдза</i>	- сидеть прямо
<i>Тай-сабаки</i>	- передвижения корпуса
<i>Торифунэ</i>	- дыхательное упражнение "гребля на лодке"
<i>Тенкан</i>	- поворот
<i>Тэ ходоки</i>	- освобождения
<i>Удэ гарами</i>	- техника воздействия на локтевой сустав
<i>Укеми</i>	- страховка ("защита")
<i>Ура</i>	- тыльная сторона
<i>Уширо</i>	- сзади
<i>Уширо рё ката дори</i>	- хват сзади за оба плеча
<i>Уширо рётэ дори</i>	- хват сзади за обе руки
<i>Уширо эри дори</i>	- хват сзади за воротник
<i>Фуритама</i>	- дыхательное упражнение "трясти мячик"
<i>Хидзи кимэ осасэ</i>	- локоть, взятый на удержание

## Список литературы

1. АЙКИДО Основы. Принципы. Техники / Бодо Рёдель. - «Наше слово», Москва, 2012 г.
2. Ки-Айкидо путь объединения сознания и тела / Джузеппе Раглиони. - Тесса Санкт-Петербург, 2002 г.
3. Айкидо и динамическая сфера / Адель Вестбрук, Оскар Ратти. - София, 1999 г.
4. В.С. Рубин «Избранные разделы теории и методики физической культуры» Москва-2000 Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования.
5. 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.
6. «Айкидо». Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. /Авт.-сост. А.Б. Кочан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов – Йошкар-Ола.: ИЦ «Чудо-принт», (2009).
7. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. – Пер. с нем. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
8. Айкидо: Учебное пособие для ДЮСШ. – Мн.: «Кроссворд», 1995.
9. Динамика Айкидо / Годзо Сиода. – Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
10. Айкибудо: От новичка до первого дана / Флоке Алан. – Тверь: «Полина», 1995.