

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

Программа рассмотрена и принята  
на Педагогическом совете  
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»  
"31" августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Михайлов А.Б.  
Приказ № 177 от 01.09.2014



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Айкидо»**

физкультурно-спортивной направленности

для детей школьного возраста  
3 года обучения

Разработчик:  
Тремба Евгений Юрьевич,  
педагог дополнительного образования.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Направленность дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Айкидо» (далее - программа) *физкультурно-спортивная*.

### **Уровень освоения**

Уровень освоения программы - базовый.

Современное японское боевое искусство, созданное мастером японских единоборств Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Чаще всего Айкидо переводят как «путь слияния с жизненной энергией» или «путь гармонизации духа». Целью Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего. Он долгое время, изучая разные стили боевых искусств, искал путь к гармонии. Но ни одно из них не было гармоничным, поскольку в основу победы была положена схватка, что приводило к травме противника. Уэсиба-сан создал искусство - Айкидо, где, используя приёмы борьбы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи.

### **Актуальность**

Предназначение программы заключается в содействии современному ребенку в его социализации, в решении проблем взаимоотношений личности и общества, в умении жить в согласии и эмоциональной гармонии с окружающими. Плохая экология, стрессы, а главное отсутствие достаточной и регулярной физической нагрузки не дают нашим детям стать сильными и волевыми, и зачастую являются причиной многих заболеваний. Тотальное увлечение компьютерными играми создает у ребенка ложную уверенность в своей непобедимости и своих умениях. Вся атрибутика компьютерных игр, различное оружие, защиты, удары, производимые одним нажатием клавиши, отрывают ребенка от реальности. В жизни ребенок оказывается беззащитным даже в простой ситуации. Ребенок, решивший заниматься Айкидо, очень быстро начинает видеть различия между реальностью и тем, что нам навязывают в боевиках и компьютерных играх. Этот результат является первым положительным показателем его психического здоровья.

На занятиях в объединении «Айкидо» большое внимание уделяется воспитательному аспекту и обеспечиваются условия для организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.). Педагог старается привить занимающимся правила поведения в социуме, особенно в опасных для жизни и здоровья местах, в целях самосохранения жизни и здоровья.

Программа направлена на привлечение детей к занятиям Айкидо и физической культурой вообще для формирования и сохранения в дальнейшем физического здоровья. Основой успеха являются приобретенные умения и навыки в Айкидо, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. Основной упор на практических занятиях делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости, координации движений, физической силы и выносливости как основы всего дальнейшего обучения детей технике Айкидо и эти качества нуждаются в постановке и тщательной проработке.

Постепенно, в процессе обучения, учащиеся приходят к пониманию необходимости постоянно поддерживать хорошую физическую форму.

### **Отличительные особенности**

В программе не предусмотрены классические соревнования, где в борьбе побеждает сильнейший, умеющий противостоять всему миру. Техника и тактика Айкидо строится на использовании потенциала атакующей стороны, на умении согласовывать и направлять свои действия на погашение агрессии противника, на возможность свободно двигаться. Противники в Айкидо, таким образом, выступают как партнеры, которые как в зеркале видят в другом свои ошибки и успехи, и как партнеры обоюдно совершенствуют методы Айкидо. В изучении боевого искусства Айкидо большое внимание уделяется изучению самостраховки, техники и тактики с элементами самостраховки и страховки партнера.

На занятиях, при изучении методов Айкидо, обращается внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность, терпимость по отношению к окружающим, на развитие способности решения различных жизненных ситуаций мягко и, главное, бесконфликтно. На занятиях учащиеся вырабатывают логическое мышление и чувство команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Программа предполагает дифференцированный подход к каждому обучающемуся: детям с ослабленным здоровьем, плохо выдерживающих большие физические нагрузки, предлагается индивидуальный маршрут освоения программы в щадящем режиме, для детей, способных усваивать материал быстрее других предлагается индивидуальный маршрут освоения программы со значительно большим количеством практических занятий.

Учащиеся приобретают знание счёта на японском языке, терминологии, технических действий и умение воспроизводить их по команде.

В конце каждого года учащиеся проходят аттестационные экзамены на соответствующие ученические степени.

Педагог поддерживает постоянный контакт с родителями. Для обеспечения правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям с родителями проводятся беседы, на собраниях и индивидуальных консультациях родителям разъясняются правила поведения детей на тренировках и турнирах.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 7 лет до 18 лет, желающих стать более уверенными в себе, сильным, здоровым и выносливым и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям Айкидо.

#### **Объём и срок реализации**

Программа рассчитана на 3 года обучения и имеет базовый уровень освоения. Объём учебных часов: 576 часов.

#### **Цель программы**

Создание условий для привлечения детей к занятиям физической культурой через изучение и совершенствование боевого искусства Айкидо.

#### **Задачи**

##### Обучающие:

1. Познакомить детей с японской культурой, этикетом, историей появления боевого искусства Айкидо;
2. Познакомить учащихся с основами Айкидо: страховкой, техникой и тактикой.

##### Развивающие:

1. Развить координационные способности, ловкости, быстроты реакции;
2. Развить силу мышц, гибкость, пластичность движений, выносливость;
3. Развить навыки и умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности;
4. Развить умение общаться со своими сверстниками и в социуме;
5. Развить потребность в дальнейших занятиях Айкидо, в занятиях спортом вообще и в ведении здорового образа жизни.

##### Воспитательные:

1. Способствовать формированию навыков дисциплины;
2. самоорганизации;
3. Способствовать формированию таких качеств, как уверенность в себе, внутренняя уравновешенность, гармония с окружающим миром;
4. Способствовать воспитанию силы воли, мужества, стойкости, патриотизма;
5. Привить интерес к истории боевых искусств.

#### **Условия реализации программы**

##### Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям Айкидо от врача.

##### Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Хотя, в Айкидо сила и масса атакующего не имеют решающего значения, группы первого года обучения формируются из учащихся приблизительно одного возраста, допустимы разновозрастные группы, в зависимости от физической и психологической степени подготовленности ребенка к занятиям.

На второй и третий год обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Учебный процесс построен по нарастающему принципу, ежегодно закрепляется старый материал и добавляется поэтапно для проработки новый, к общей физической и скоростно-силовой подготовке добавляются новые усложненные элементы. На каждом занятии создается ситуация успеха, учебные требования опираются на жизненный опыт, обязательно создается ситуация взаимопомощи, создается атмосфера, мотивирующая к самодисциплине через порицание и поощрение.

В конце каждого года учащиеся сдают аттестационные экзамены. По результатам экзамена учащимся присваиваются соответствующие степени, начиная с 10кю, выдаются сертификаты, установленного образца и пояса, соответствующего цвета, начиная с бело-желтого.

В конце каждого года проводится открытое занятие для родителей, на котором учащиеся демонстрируют свои достижения, родители, таким образом, наблюдают очевидный рост своих детей.

В программе учитываются возрастные особенности детей, особенности их физического, психического и эмоционального развития. Поэтому интенсивность практических занятий зависит от степени подготовленности каждого ребенка.

На первом году обучения учащиеся изучают простейшие технические элементы: стойки, исходные позиции, положения рук, дистанции боя, перемещения тела, приемы сохранения статического и динамического равновесия тела. Занятия на начальном этапе носят сугубо оздоровительный характер и направлены, в первую очередь, на развитие вестибулярного аппарата и подготовку мышечно-связочного аппарата к выполнению будущих задач. Результаты обучения напрямую зависят от посещаемости занятий, на заключительных занятиях сами учащиеся и их родители в этом убеждаются. Первый год обучения является самым важным этапом в обучении.

На втором году обучения начинается изучение основных технических приемов Айкидо, которые выполняются как стоя, так и сидя. Вырабатываются навыки применения силы при работе с партнером, но в строго определенных и умеренных пределах. Поскольку, по мере совершенствования навыков, темп атаки становится всё стремительней, а техника оборонительных действий более отточенной, педагог начинает предъявлять к демонстрируемым приёмам всё более и более повышенные требования. Большое внимание уделяется реакции учащихся на атакующего, если учащийся реагирует уравновешенно, быстро и в соответствии с требованиями тактики и техники Айкидо, значит он правильно осваивает программу.

На третьем году обучения совершенствуются и оттачиваются все многообразные элементы и техники Айкидо, с которыми дети познакомились ранее, но и начинать приобщаться и к другим формам, которые соответствуют его возможностям и способствуют росту его мастерства. К таким, например, относятся основные технические приёмы, используемые при вооружённом нападении. Все они способствуют повышению реакции и выносливости, особенно упражнения с несколькими партнёрами или нацеленные на отражение атаки в положении на коленях.

В Айкидо используются различные приемы обучения – как динамические, так и в форме медитаций, - направленные на развитие и восстановление физических и духовных сил. Накопленный опыт, как правило, используется в дальнейшем интуитивно во всех областях деятельности. Система оценки знаний, полученных учащимися, позволяет каждому увидеть степени собственного развития, стимулирует это развитие, не ущемляя достоинств личности.

### Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала; носит ознакомительный характер.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения приемов; беседы носят обучающий или закрепляющий характер.

Показ – демонстрация педагогом основных приемов Айкидо, поз, захватов; показ может быть повторяющимся, в зависимости от степени усвоения детьми нового материала; носит также ознакомительный или закрепляющий характер.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование приемов Айкидо, выполнение тестовых упражнений; самостоятельная работа учащихся носит контрольно-закрепляющий характер.

Тренировка – отработка в парах боевых техник Айкидо, основных стоек, входов в атаку, ударов и захватов; во время которой педагог проводит визуальный контроль усвоения материала учащимися.

Турниры – отработка боевых техник Айкидо с элементами соревнований между парами и звеньями; во время турнира педагог также проводит визуальный контроль усвоения материала учащимися.

Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация приобретенных умений в боевом искусстве Айкидо, открытое занятие также носит контрольный характер.

### Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение их по звеньям при выполнении разминочных упражнений с элементами соревнований и игры; разделение на пары для проведения тренировочных боев.

Индивидуальное – индивидуальная отработка ребенком упражнения по заданию педагога.

### **Материально-техническое оснащение**

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся:

№ п/п	Наименование		Количество штук
	Мягкие тренировочные палки		15
	Мягкие тренировочные палки		15
	Маты (татами);		8
	Резиновые эспандеры (круглые)		15
	Тренировочное оружие: танто – деревянный нож		15
	Тренировочное оружие: бокен – деревянный меч		15
	Тренировочное оружие: дзё – палка		15
	Макивары		15
	Аптечка первой помощи		1

### **Кадровое обеспечение**

Учитывая специфику программы, педагог должен иметь удостоверение мастера спорта России.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### Личностные результаты.

- у учащихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации;
- у учащихся сформируется терпимость по отношению к окружающим;
- у учащихся сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- у учащихся сформируется умение работать в команде;
- у учащихся сформируется чувство патриотизма;

- у учащихся сформируется интерес к боевым искусствам как возможности поддерживать хорошую физическую форму и приобретение навыков самообороны.

Метапредметные результаты.

- учащиеся освоят основы техники по общей физической подготовке;
- учащиеся освоят технику выполнения упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;
- учащиеся освоят основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
- учащиеся разовьют координационные способности, выносливость, взрывную силу мышц, гибкость;
- учащиеся разовьют умение адекватно оценивать ситуацию в экстремальных условиях;
- учащиеся разовьют уверенность в себе, умение общаться со своими сверстниками и в социуме;
- учащиеся разовьют умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности.

Предметные результаты.

В результате обучения по программе учащиеся будут *знать*:

- историю появления боевого искусства - Айкидо;
  - счёт на японском языке от 1-го до 10-ти, название различных терминов и базовых перемещений на японском языке;
  - основные приемы Айкидо;
  - основные приемы страховок;
  - технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;
- будут *уметь*:
- выполнять основные техники, тактики и атаки Айкидо;
  - выполнять основные приемы самостраховки и страховки партнера;
  - выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
  - правильно выполнять силовые упражнения, упражнения на растяжение мышц и связок.

## Учебный план

### Первый год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы	4	-	4	
2.	Вводное занятие. Охрана труда. Страховки в Айкидо.	2	2	-	опрос
3.	Айкидо и его основы.	76	27	39	
3.1	<i>Изучение позиции ханми, хидари, миги (левая, правая)</i>	8	4	4	наблюдение
3.2	<i>Изучение базовых перемещений: Цуги-аси (с ударом шомен учи)</i>	7	3	4	наблюдение
3.3	<i>Изучение базовых перемещений: Аюми-аси, шомен-учи</i>	8	3	5	наблюдение
3.4	<i>Изучение разворота: Тенкай-аси.</i>	7	2	5	наблюдение
3.5	<i>Изучение разворота: Тенкан-аси</i>	8	2	6	наблюдение
3.6	<i>Изучение разворота: Кайтен-аси</i>	7	2	5	наблюдение
3.7	<i>Изучение разворота: Оирими</i>	7	2	5	наблюдение

3.8	<i>Изучение страховки: укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд)</i>	8	3	5	наблюдение
3.9	<i>Изучение страховки: Уширо (назад) кувырок, пережат</i>	8	3	5	наблюдение
3.10	<i>Изучение перемещений на коленях: (Шико) мае - вперёд, уширо - назад</i>	8	3	5	наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	28	8	20	зачет
5.	Скоростно-силовая подготовка	30	9	21	тестирование
7.	Заключительные занятия	4	1	3	аттестация открытое занятие
8.					
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>	

### Второй год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Страховки в Айкидо.	2	2	-	опрос
2	Айкидо: базовые перемещения, техники и атаки	158	48	110	
2.1	<i>Повторение базовых перемещений, страховок, техник (1-й год обучения)</i>	14	-	14	наблюдение
2.2	<i>Изучение техник, атак: Айкавате дори, иккё, омоте</i>	14	4	10	Наблюдение
2.3	<i>Изучение техник, атак: Айкавате дори, иккё, ура</i>	16	6	10	наблюдение
2.4	<i>Изучение техник, атак: Айкавате дори, ирими наге, омоте</i>	16	6	10	наблюдение
2.5	<i>Изучение техник, атак: Айкавате дори, ирими наге, ура</i>	22	10	12	наблюдение
2.6	<i>Изучение техник, атак: Гияку катате дори, суми отоси, омоте</i>	14	4	10	наблюдение
2.7	<i>Изучение техник, атак: Гияку катате дори, тайно хенко</i>	12	2	10	наблюдение
2.8	<i>Изучение техник, атак: Шомен учи, иккё, омоте</i>	14	3	11	наблюдение
2.9	<i>Изучение техник, атак: Шомен учи, иккё, ура</i>	20	8	12	наблюдение
2.10	<i>Изучение техник, атак: Сувари вадза, рёте дори, дыхания -кокю хо</i>	16	5	11	наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	26	6	20	наблюдение
5.	Скоростно-силовая подготовка	26	6	20	тестирование
7.	Заклучительные занятия	4	1	3	аттестация открытое занятие
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>	

### Третий год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Страховки в Айкидо.	2	2	-	опрос
2	Айкидо: перемещения, техники и атаки	158	36	122	
2.1	<i>Повторение атак и техник 2-го года обучения</i>	14	-	14	наблюдение
2.2	<i>Изучение техник и атак: Айкакатате дори, сихо наге, омоте</i>	14	3	11	наблюдение
2.3	<i>Изучение техник и атак: Айкакатате дори, сихо наге, ура</i>	16	4	12	наблюдение
2.4	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, омоте</i>	16	4	12	наблюдение
2.5	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, ура</i>	22	7	15	наблюдение
2.6	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, омоте</i>	14	3	11	наблюдение
2.7	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, ура</i>	12	2	10	наблюдение
2.8	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, ирими наге, омоте</i>	14	3	11	наблюдение
2.9	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, ирими наге, ура</i>	20	6	14	наблюдение
2.10	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, кокю наге, тенкан</i>	16	4	12	наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	26	5	21	наблюдение
4.	Скоростно-силовая подготовка	26	5	21	тестирование
5.	Заключительные занятия	4	1	3	аттестация открытое занятие
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	108	144	4 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю



**Рабочая программа на 2018-2019 учебный год**  
 дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Айкидо»  
**Педагог дополнительного образования:** Тремба Евгений Юрьевич.  
**Группа № 18017, 1 год обучения.**

## 1. Пояснительная записка

### Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего школьного возраста, ранее не занимавшихся Айкидо. В группе занимаются учащиеся разных возрастов, но примерно с одинаковой физической подготовкой.

#### Цель на текущий год

Создание условий для мотивации детей к занятиям Айкидо.

#### Задачи на текущий год

1. Познакомить учащихся с комплексом упражнений по общей физической подготовке;
2. Познакомить учащихся с техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки;
3. Познакомить учащихся с техникой выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;
4. Познакомить учащихся с основами самостраховки;
5. Познакомить учащихся с программой аттестации 10-й, 9-й кю.
6. Создать необходимые условия для физического развития обучающихся; возможности сдавать тестовые упражнения и выполнять необходимые нормативы;
7. Познакомить учащихся с философией Айкидо;
8. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

**Объем учебных часов:** 144 часа.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю.

**Расписание:** понедельник: 15.00-16.40,  
 среда: 15.00-15.45,  
 пятница 15.00-15.45.

## 2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Комплектование группы.	4	-	4	Сентябрь	3(2), 5 (1), 7(1)
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Вводное занятие. Охрана труда. Страховки в Айкидо.	2	2	-	Сентябрь	10(2)
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	

					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Айкидо и его основы.	76	27	39		
3.1	<i>Изучение позиций: хидари ханми, миги ханми.</i>	8	4	4	Сентябрь	12 (1), 19(1)
					Октябрь	1(2), 10(1)
					Ноябрь	12(2),
					Декабрь	5(1)
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.2	<i>Изучение базовых перемещений: Цуги-аси (с ударом шомен учи)</i>	7	3	4	Сентябрь	14(1), 28(1)
					Октябрь	12(1), 19(1)
					Ноябрь	19(2), 21(1)
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.3	<i>Изучение базовых перемещений: Аюми-аси, шомен-учи</i>	8	3	4	Сентябрь	17(2)
					Октябрь	15(2), 24(1)
					Ноябрь	26(2), 28(1)
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
3.4	<i>Изучение разворота: Тенкай-аси</i>	7	2	5	Сентябрь	
					Октябрь	3(1), 17(1)
					Ноябрь	2(1), 16(1),
					Декабрь	3(2), 7(1)
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.5	<i>Изучение разворота: Тенкан-аси.</i>	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	22(2)
					Ноябрь	9(1), 23(1)
					Декабрь	10(2), 19(1)
					Январь	9(1)
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.6	<i>Изучение разворота: Кайтен-аси.</i>	7	2	5	Сентябрь	
					Октябрь	31(1)
					Ноябрь	30(1)

					Декабрь	14(1)
					Январь	14(2), 21(2)
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.7	<i>Изучение разворота: Оирими.</i>	7	2	5	Сентябрь	
					Октябрь	29(2)
					Ноябрь	
					Декабрь	12(1), 24(2)
					Январь	28(2)
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.8	<i>Изучение страховки: Укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд)</i>	8	3	5	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	6(1), 15(1), 25(2)
					Март	1(1), 4(2), 15(1)
					Апрель	
					Май	
3.9	<i>Изучение страховки: Уширо (назад), кувырок, пережат</i>	8	3	5	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	25(1)
					Февраль	4(2), 11(2), 20(1)
					Март	
					Апрель	1(2)
					Май	
3.10	<i>Изучение перемещений на коленях: (Шико) мае - вперёд, уширо - назад</i>	8	3	5	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	22(1)
					Март	11(2), 20(1)
					Апрель	3(1), 17(1)
					Май	6(2)
4.	Общая физическая подготовка	28	8	20	Сентябрь	21(1)
					Октябрь	8(2), 26(1)
					Ноябрь	7(1),
					Декабрь	17(2), 29(1)
					Январь	11(1), 23(1)
					Февраль	8(1), 18(2), 25(2)
					Март	6(1), 15(1), 25(2)
					Апрель	8(2), 15(2), 24(1), 30(2)
					Май	8(1), 13(1)

5.	Скоростно-силовая подготовка	30	9	21	Сентябрь	24(2), 26(1)
					Октябрь	5(1)
					Ноябрь	5(2), 14(1)
					Декабрь	21(1), 26(1), 28(1)
					Январь	16(1), 18(1), 30(1)
					Февраль	13(1), 27(1)
					Март	13(1), 18(2), 22(1), 27(1), 29(1)
					Апрель	5(1), 10(1), 12(1), 19(1), 22(2), 26(1)
					Май	17(2)
6.	Заключительные занятия	4	1	3	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	20(2), 22(1), 24(1)
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>		

### 3. Содержание

#### 1. Комплектование группы.

Практика. Собеседование с учащимися и родителями. Формирование групп, разбивка на пары и на звенья.

#### 2. Вводное занятие. Охрана труда. Страховки в Айкидо.

Теория. Инструктаж по охране труда. Правила поведения на занятиях по Айкидо в целях предупреждения травматизма. Моральные аспекты Айкидо. Страховки в Айкидо Виды разминочных страховок базовые перемещения в стойке Позиции в Айкидо. Программа первого года обучения.

#### 3. Айкидо и его основы.

##### 3.1 Изучение позиций: Ханми, хидари, миги (левая, правая).

Теория. Основы медитации и концентрации. Особенности динамики айкидо. Изучение правильной позиции ханми, хидари, миги (левая, правая), положение рук, ног, корпуса.

Практика. Отработка позиции с самостоятельным контролем. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

##### 3.2. Изучение базовых перемещений: Цуги-аси (с ударом шомен-учи).

Теория. Демонстрация приемов в положении стоя. Ударная техника рук. Перемещения цуги-аси - короткого скользящего шага с применением удара шомен учи (рубящий удар рукой сверху вниз) и без применения.

Практика. Отработка правильного шага Цуги-аси с сохранением позиции. Отработка правильного шага Цуги-аси с ударом шомен учи, с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

##### 3.3. Изучение базовых перемещений: Аюми-аси (с ударом шомен-учи).

Теория. Перемещения Аюми-аси (работа ног как при обычной ходьбе, но не поднимая ног. Изучение шага аюми-аси с шомен-учи (нанесением рубящего удара рукой сверху вниз). Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой.  
Практика. Отработка правильного перемещения с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.4. Изучение разворота: Тенкай-аси.*

Теория. Изучение разворота на месте на 180 градусов без смены позиции ног. Подводящие упражнения: скручивания на месте полушагом передней или задней ногой.

Практика. Отработка правильного разворота тенкай-аси с сохранением позиции. аспознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.5. Изучение разворота: Тенкан-аси.*

Теория. Изучение разворота на 180 градусов в сторону спины.

Практика. Отработка правильного разворота тенкан-аси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.6. Изучение разворота: Кайтен-аси.*

Теория. Изучение разворота на 180 градусов в сторону живота.

Практика. Отработка правильного разворота кайтен-аси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.7. Изучение разворота: Оирими.*

Теория. Изучение полного разворота на 180 градусов в сторону живота со сменой позиции. Сочетание шагов в виде связок и упражнений.

Практика. Отработка правильного разворота оирими с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.8. Изучение страховки: Укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд).*

Теория. Страховка вперед. Изучение безопасного падения укеми и мае-укеми - кувырка вперед через левое, правое плечо.

Практика. Отработка страховки укеми и мае-укеми с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.9. Изучение страховки: Уширо (назад) кувырок, пережат.*

Теория. Страховка назад. Изучение безопасного падения уширо - кувырка назад через левое, правое плечо.

Практика. Отработка страховки уширо с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *3.10. Изучение перемещений на коленях: Шико мае - вперед, уширо – назад.*

Теория. Изучение перемещения на коленях шико мае и уширо (вперед, назад).

Практика. Отработка перемещений шико мае и уширо (вперед, назад) с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

#### *4. Общая физическая подготовка.*

Теория. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.

Практика. Выполнение челночного бега, в длину с места, отжиманий, приседания, прыжков, кувырков.

#### *5. Скоростно-силовая подготовка.*

Теория. Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела.

Практика. Выполнение физических упражнений в интенсивном темпе с постепенным увеличением количества повторений за определенный период времени, с элементами соревнований между звеньями и лично.

*б. Заключительные занятия.*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация приобретенных умений в боевом искусстве Айкидо за первый год обучения. Демонстрация тай-но сабаки (базовые перемещения в стойке), укеми (кувырки и перекаты). Аттестационные испытания в виде прохождения тестовых испытаний на умение выполнять изученные страховки, атаки и техники Айкидо на 10-й или 9-й кю.

#### 4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа с занимающимися.	сентябрь	Привить занимающимся правильное поведение в социуме, в особенности в опасных для жизни и здоровья местах, в целях самосохранения жизни и здоровья.
2.	Празднование нового года	декабрь	Сплочение коллектива группы
3.	Празднование дня 8 марта	март	Сплочение коллектива группы
4.	Праздничная тренировка, посвящённая 9 мая	май	Повышение патриотизма среди занимающихся
5.	Посещение тренировок в других клубах Айкидо	В течение года	Обмен опытом, дополнительное стимулирование к занятиям

Предположительное участие детей в качестве зрителей, для общего развития и понимания техники, основ рукопашного боя, эстетики и этики Айкидо.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1	Показательное выступление	декабрь	ДЮЦ «Красногвардеец»
2	Международный семинар, Стефан Бенедетти (7 дан айкикай)	февраль	Санкт-Петербург, МЕАФА
3	Международный семинар, Харуёси Харикоси (7 дан айкикай)	февраль	Санкт-Петербург, МЕАФА
	Международный семинар, Хирояки Кобаяси (6 дан айкикай)	март	Санкт-Петербург
4	Международный семинар, Жак Пайе (7 дан Есинкан)	март	Санкт-Петербург
5	Международный семинар, Д.Пьерр (5 дан айкикай)	май	Санкт-Петербург
6	Всероссийский фестиваль Айкидо	май	Москва, НСАР

#### 5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
-------	----------------------	------	------

1	Родительские собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Совместные мероприятия	По плану воспитательной работы	Объединение коллектива
3	Анкетирование родителей	октябрь	Выявление мнения родителей о работе объединения
4	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей
5	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей

### 6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Зимний лагерь. Зимняя аттестация	январь	город
2	Весенние сборы	март	город

### 7. Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения учащийся должен *знать*:

- основы техники по общей физической подготовке;
- технику выполнения упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;
- технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;
- методы оценивания ситуации в экстремальных ситуациях;
- методы диагностирования противника (агрессора);
- основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты;
- теоретические понятия программы аттестации 10-й, 9-й кю.

К концу первого года обучения учащийся должен *уметь*:

- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок;
- выполнять различные специальные упражнения для координации движений, подвижности, необходимой для правильного взаимодействия с партнёром, сохранения равновесия, выработки реакции и т.д.;
- осуществлять приемы и принципы Айкидо в целях самообороны.
- сдавать нормативы, соответствующие возрасту;
- выполнять практические требования по программе аттестации 10-й, 9-й кю.

**Рабочая программа на 2018-2019 учебный год** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Айкидо»

**Педагог дополнительного образования:** Тремба Евгений Юрьевич.

**Группа № 17028, 2 год обучения.**

## 1. Пояснительная записка

### Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся, прошедшие первый год обучения по программе (или ранее занимавшиеся айкидо в других объединениях); в группе занимаются учащиеся разных возрастов, но примерно с одинаковой физической подготовкой.

### Цель на текущий год

Создать условия для дальнейшего развития навыков и умений в страховке, технике и тактике айкидо.

### Задачи на текущий год

1. Познакомить учащихся с основной техникой выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
2. Познакомить учащихся с приемами преодоления собственного веса тела;
3. познакомить учащихся с приемами самоконтроля при работе с партнёром (противником);
4. Познакомить учащихся с правильным исполнением основных технических действий, бросковых и контрольных;
5. Научить учащихся выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
6. Научить учащихся правильно выполнять ударную технику рук и атакующих захватов рук;
7. Научить учащихся выполнять практические требования по программе аттестации, соответствующие году обучения и осуществлённых тренировочных часов за год.

**Объем учебных часов:** 216 часов.

**Режим занятий:** 6 часов в неделю.

**Расписание:** понедельник: 16.45-18.25,

среда: 15.50-17.30,

пятница: 15.50-17.30.

## 2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Страховки в айкидо.	2	2	-	Сентябрь	3
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
2.	Айкидо: базовые перемещения, техники и атаки	158	48	110		
2.1	<i>Повторение базовых</i>	14	-	14	Сентябрь	5,10,
					Октябрь	1, 3



	<i>перемещений, страховок, техник (1-й год обучения)</i>				Ноябрь	2, 7
					Декабрь	7
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.2	<i>Изучение техник, атак: Айкатате дори, иккё, омоте</i>	14	4	10	Сентябрь	7, 12
					Октябрь	5, 10,
					Ноябрь	9, 16
					Декабрь	3
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.3	<i>Изучение техник, атак: Айкатате дори, иккё, ура</i>	16	6	12	Сентябрь	14
					Октябрь	12
					Ноябрь	5,14
					Декабрь	12,19,26
					Январь	11
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.4	<i>Изучение техник, атак: Айкатате дори, ирими наге, омоте</i>	16	6	12	Сентябрь	28
					Октябрь	15,22
					Ноябрь	19,26
					Декабрь	21
					Январь	16, 21
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.5	<i>Изучение техник, атак: Айкатате дори, ирими наге, ура</i>	22	10	12	Сентябрь	26
					Октябрь	26
					Ноябрь	12,21
					Декабрь	10,14
					Январь	14,25
					Февраль	1, 4, 8
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.6	<i>Изучение техник, атак: Гияку катате дори, суми отоси, омоте</i>	14	4	10	Сентябрь	21
					Октябрь	19
					Ноябрь	23
					Декабрь	17, 29
					Январь	28
					Февраль	13
					Март	
					Апрель	

					Май	
2.7	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, тайно хенко</i>	12	2	10	Сентябрь	19
					Октябрь	31
					Ноябрь	30
					Декабрь	24
					Январь	30
					Февраль	11
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.8	<i>Изучение техник и атак: Шомен учи, иккё, омоте</i>	14	3	11	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	18
					Март	4, 11, 13,
					Апрель	1,5,10
					Май	
2.9	<i>Изучение техник и атак: Шомен учи, иккё, ура</i>	20	8	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	20,25
					Март	15, 18,22,
					Апрель	3, 15,19,24,30
					Май	
2.10	<i>Изучение техник и атак: Сувари вадза, рёте дори, кокю хо</i>	16	5	11	Сентябрь	
					Октябрь	29
					Ноябрь	
					Декабрь	5
					Январь	
					Февраль	22
					Март	20, 27
					Апрель	22,26
					Май	6
3.	Общая физическая подготовка.	26	6	20	Сентябрь	24
					Октябрь	8, 24
					Ноябрь	28
					Декабрь	14
					Январь	18
					Февраль	6, 27
					Март	1
					Апрель	8,12
					Май	15, 17
4.	Скоростно-силовая подготовка.	26	6	20	Сентябрь	17
					Октябрь	17
					Ноябрь	
					Декабрь	26,28
					Январь	9,23

					Февраль	15
					Март	6, 25, 29
					Апрель	17
					Май	8, 20
5.	Заключительные занятия	4	1	3	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	22, 24
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>		

### 3. Содержание

#### 1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях боевыми искусствами. Приемы самоконтроля. Инструктаж по охране труда. Правила поведения на занятиях по Айкидо, в целях предупреждения травматизма. Страховки в Айкидо: мае укеми – кувырок вперед, кувырок вперед с прыжком; уширо укеми – кувырок назад. Программа второго года обучения.

#### 2. Айкидо: базовые перемещения, техники и атаки.

##### 2.1. Повторение базовых перемещений укеми, шико (1-й год обучения).

Теория. Теоретическое повторение техник базовых перемещений, изученных на первом году обучения.

Практика. Выполнение базовых перемещений укеми, шико с правильным положением всех частей тела.

##### 2.2. Изучение техник и атак: Айкавате дори, иккё, омоте.

Теория. Ударная техника рук. Техника захватов за запястье руки. Бросковые и контрольные техники. Айкавате дори - захват разноимённой руки (запястья). Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант омоте (в сторону живота) от захвата за одноимённую руку (запястье).

Практика. Отработка техники айкавате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.

##### 2.3 Изучение техник и атак: Айкавате дори, иккё, ура.

Теория. Айкавате дори - захват разноимённой руки (запястья). Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье).

Практика. Отработка техники айкавате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.

##### 2.4. Изучение техник и атак: Айкавате дори, ирими наге, омоте.

Теория. Айкавате дори - захват разноимённой руки (запястья). Техника ухода от множественной атаки - ирими наге (бросок вхождением), вариант омоте (в сторону живота), от захвата за одноимённую руку (запястье).

Практика. Отработка техники и атаки айкавате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

*2.5. Изучение техник и атак: Айкатате дори, ирими наге, ура.*

Теория. Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Техника ухода от множественной атаки - ирими наге (бросок вхождением), вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье).

Практика. Отработка техники с правильными и последовательными движениями.

*2.6. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, суми отоси, омоте.*

Теория. Изучение выполнения техники суми отоси (бросок углом), вариант омоте (в сторону живота), от стойки с захватом за разноимённую руку (запястье) (гияку катате дори).

Практика. Отработка техники с правильными и последовательными движениями.

*2.7. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, тайно хенко.*

Теория. Изучение выполнения тайно хенко – базовое перемещение назад с поворотом бедра от стойки с захватом за разноимённую руку (гияку катате дори).

Практика. Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.

*2.8. Изучение техник и атак: Шомен учи, иккё, омоте.*

Теория. Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант омоте (в сторону живота) от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову).

Практика. Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.

*2.9. Изучение техник и атак: Шомен учи, иккё, ура.*

Теория. Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову).

Практика. Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.

*2.10. Изучение техник и атак: Сувари вадза, рёте дори, техники дыхания: кокю хо.*

Теория. Изучение упражнения сувари вадза (в положении на коленях) при рёте дори (захвате двумя руками двух рук из разноимённых стоек). Изучение техники дыхания кокю хо.

Практика. Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения.

*3. Общая физическая подготовка.*

Теория. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).

*4. Скоростно-силовая подготовка.*

Теория. Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, прыжки. Упражнения, выполняемые с тренировочным оружием (бокен, танто).

*5. Заключительное занятие*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Аттестационные испытания на 9-йкю или 8-й кю. Открытое занятие (показательные выступления) для родителей и всех желающих – демонстрация приобретенных умений в боевом искусстве айкидо. Работа в парах и по звеньям.

#### 4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа с занимающимися.	сентябрь	Привить занимающимся правильное поведение в социуме, в особенности в опасных для жизни и здоровья местах, в целях самосохранения жизни и здоровья.
2.	Празднование нового года	декабрь	Сплочение коллектива группы
3.	Празднование дня 8 марта	март	Сплочение коллектива группы
4.	Праздничная тренировка, посвящённая 9 мая	май	Повышение патриотизма среди занимающихся
5.	Посещение тренировок в других клубах айкидо	В течение года	Обмен опытом, дополнительное стимулирование к занятиям

Предположительное участие детей в качестве зрителей, для общего развития и понимания техники, основ рукопашного боя, эстетики и этики айкидо.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1	Показательное выступление	декабрь	ДЮЦ «Красногвардеец»
2	Международный семинар, Стефан Бенедетти (7 дан айкикай)	февраль	Санкт-Петербург, МЕАФА
3	Международный семинар, Харуёси Харикоси (7 дан айкикай)	февраль	Санкт-Петербург, МЕАФА
	Международный семинар, Хирояки Кобаяси (6 дан айкикай)	март	Санкт-Петербург
4	Международный семинар, Жак Пайе (7 дан Есинкан)	март	Санкт-Петербург
5	Международный семинар, Д.Пьерр (5 дан айкикай)	май	Санкт-Петербург
6	Всероссийский фестиваль айкидо	май	Москва, НСАР

#### 5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Совместные мероприятия	По плану воспитательной работы	Объединение коллектива
3	Анкетирование родителей	октябрь	Выявление мнения родителей о работе объединения
4	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей

5	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей
---	------------------	-----	---

## 6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Клубные соревнования	ноябрь	город
2	Зимний лагерь. Зимняя аттестация	январь	город
3	Клубные соревнования	март	город
4	Весенние сборы	март	город

## 7. Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения учащийся должен знать:

- технику выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- приемы преодоления собственного веса тела;
- приемы самоконтроля при работе с партнёром (противником);
- правильное исполнение технических действий, бросковых и контрольных;
- теоретические понятия аттестации, соответствующие году обучения.

К концу второго года обучения учащийся должен уметь:

- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
  - правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок;
  - правильно выполнять упражнения с преодолением собственного веса тела;
  - правильно выполнять упражнения с дополнительным отягощением (партнёром);
  - правильно выполнять ударную технику рук и атакующих захватов рук;
  - правильно выполнять бросковые и контрольные техники;
  - выполнять практические требования по программе аттестации 9-го и 8-го кю.
- соответствующие году обучения и осуществлённых тренировочных

**Рабочая программа на 2018-2019 учебный год** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Айкидо»

**Педагог дополнительного образования:** Тремба Евгений Юрьевич.

**Группа № 16013, 3 год обучения.**

## 1. Пояснительная записка

### Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся, прошедшие два года обучения по программе (или ранее занимавшиеся айкидо в других объединениях); в группе занимаются учащиеся разных возрастов, но примерно с одинаковой физической подготовкой.

### Цель на текущий год

Создание условий для совершенствования боевых навыков айкидо.

### Задачи на текущий год

1. Закрепить технику приемов восстановления дыхания при борьбе;
2. Закрепить знания о приемах страховки и само страховки в работе с партнером на тренировках;
3. Закрепить бросковые и контрольные техники и комбинации, закрепить понимание основной сути и принципа айкидо – объединение с атакой противника, и умение применять знания и навыки на практике;
4. Познакомить с программой аттестации соответствующего года обучения.
5. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
6. Совершенствовать выполнение определенного комплекса упражнений по общей физической подготовке;
7. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжение мышц и связок различных суставов;
8. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений по освоению технических действий, бросков и контролей в различных стойках и от различных атак;
9. Выполнение программы аттестации на 7-й или 8-й кю, в соответствии с годом обучения и осуществлённых тренировочных часов в год.

**Количество учебных часов:** 216 часов.

**Режим учебных занятий:** 6 часов в неделю.

**Расписание:** понедельник: 18.30-20.05,

среда: 17.35-19.10,

пятница 17.35-19.10.

## 2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Сентябрь	3
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						

2	Айкидо: перемещения, техники и атаки	158	36	122		
2.1	<i>Повторение атак и техник 2-го года обучения</i>	14	-	14	Сентябрь	5, 10
					Октябрь	1, 3
					Ноябрь	2, 7
					Декабрь	7
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.2	<i>Изучение техник и атак: Айкакате дори, сихо наге, омоте</i>	14	3	11	Сентябрь	7, 14
					Октябрь	5, 10,
					Ноябрь	9, 16
					Декабрь	3
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.3	<i>Изучение техник и атак: Айкакате дори, сихо наге, ура</i>	16	4	12	Сентябрь	28
					Октябрь	12,19,26
					Ноябрь	12,14
					Декабрь	5
					Январь	11
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.4	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, омоте</i>	16	4	12	Сентябрь	26
					Октябрь	15, 22
					Ноябрь	19, 26
					Декабрь	21
					Январь	21,30
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.5	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, ура</i>	22	7	15	Сентябрь	21
					Октябрь	26
					Ноябрь	21
					Декабрь	10, 17
					Январь	14, 25
					Февраль	8, 13
					Март	4, 13
					Апрель	
2.6	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате</i>	14	3	11	Сентябрь	19
					Октябрь	19
					Ноябрь	23



	<i>дори, сихо наге, омоте</i>				Декабрь	28
					Январь	28
					Февраль	27
					Март	15
					Апрель	
					Май	
2.7	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, ура</i>	12	2	10	Сентябрь	
					Октябрь	31
					Ноябрь	30
					Декабрь	24
					Январь	
					Февраль	11,18
					Март	11
					Апрель	
					Май	
2.8	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, ирими наге, омоте</i>	14	3	11	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	20,
					Март	18
					Апрель	1, 5, 10,15
					Май	6
2.9	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, ирими наге, ура</i>	20	6	14	Сентябрь	
					Октябрь	29
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	25
					Март	18, 22, 27
					Апрель	3, 19, 24, 29
					Май	17
2.10	<i>Изучение техник и атак: Гияку катате дори, кокю наге, тенкан</i>	16	4	12	Сентябрь	
					Октябрь	24
					Ноябрь	
					Декабрь	12
					Январь	
					Февраль	4, 22
					Март	20
					Апрель	22, 26
					Май	15
3.	Общая физическая подготовка.	26	5	21	Сентябрь	12, 24
					Октябрь	8
					Ноябрь	28
					Декабрь	14, 26,
					Январь	18
					Февраль	1, 6
					Март	1
					Апрель	8, 12
					Май	8

4.	Скоростно-силовая подготовка.	26	5	21	Сентябрь	17
					Октябрь	17
					Ноябрь	
					Декабрь	19
					Январь	9, 16, 23
					Февраль	15
					Март	6, 25, 29
					Апрель	17
					Май	13, 20
5.	Заключительные занятия	4	1	3	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	22, 24
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>		

### 3. Содержание

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Проведение инструктажа по охране труда. Правила поведения на занятиях по айкидо и его основ, в целях предупреждения травматизма. Сущность страховки в Айкидо. Страховки в айкидо: Мае укеми – кувырок вперед, кувырок вперед с прыжком; уширо укеми – кувырок назад; высокие страховки – страховки с фазой полета. Знакомство с программой 3 года обучения.

#### 2. Айкидо: перемещения, техники и атаки

##### 2.1 Повторение атак и техник 2-го года обучения.

Теория. Повторение техник и атак второго года обучения.

Практика. Выполнение упражнений и технических действий с правильным положением всех частей тела и в соответствии с требованиями.

##### 2.2. Изучение техник и атак: Айкатате дори, сихо наге, омоте.

Теория. Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники айкатате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

##### 2.3. Изучение техник и атак: Айкатате дори, сихо наге, ура

Теория. Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.

##### 2.4. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, омоте

Теория. Изучение выполнения техники иккё вариант омоте (в сторону живота) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями.

##### 2.5. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, ура

Теория. Изучение выполнения техники иккё вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.

#### *2.6. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, омоте*

Теория. Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

#### *2.7. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, ура*

Теория. Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.

#### *2.8. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, ирими наге, омоте*

Теория. Изучение выполнения техники ирими наге (бросок вхождением), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

#### *2.9. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, ирими наге, ура*

Теория. Изучение выполнения техники ирими наге вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, ирими наге, ура с правильными и последовательными движениями.

#### *2.10. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, кокю наге, тенкан*

Теория. Изучения броска с кокю наге (со свободным дыханием) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)) при помощи тенкан (вращательного движения в сторону спины).

Практика. Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.

### *3. Общая физическая подготовка.*

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).

### *4. Скоростно-силовая подготовка.*

Теория. Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, прыжки. Упражнения, выполняемые с тренировочным оружием (бокен, танто).

### *5. Заключительное занятие*

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях боевыми искусствами. Приемы самоконтроля. Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности.

Результаты, полученные учащимися за год, рекомендации учащимся на будущее.

Практика. Демонстрация приемов в положении стоя (тачи вадза). Отработка приемов в положении сидя (сувари вадза). Ударная техника рук. техника захватов за запястье руки.

Бросковые и контрольные техники. Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация приобретенных умений в боевом искусстве айкидо.  
Выполнение аттестационных испытаний. Награждения.

#### 4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа с занимающимися.	сентябрь	Привить занимающимся правильное поведение в социуме, в особенности в опасных для жизни и здоровья местах, в целях самосохранения жизни и здоровья.
2.	Празднование нового года	декабрь	Сплочение коллектива группы
3.	Празднование дня 8 марта	март	Сплочение коллектива группы
4.	Праздничная тренировка, посвящённая 9 мая	май	Повышение патриотизма среди занимающихся
5.	Посещение тренировок в других клубах айкидо	В течение года	Обмен опытом, дополнительное стимулирование к занятиям

4. Предположительное участие детей в качестве зрителей, для общего развития и понимания техники, основ рукопашного боя, эстетики и этики айкидо.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1	Показательное выступление	декабрь	ДЮОЦ «Красногвардеец»
2	Международный семинар, Стефан Бенедетти (7 дан айкикай)	февраль	Санкт-Петербург, МЕАФА
3	Международный семинар, Харуёси Харикоси (7 дан айкикай)	февраль	Санкт-Петербург, МЕАФА
	Международный семинар, Хирояки Кобаяси (6 дан айкикай)	март	Санкт-Петербург
4	Международный семинар, Жак Пайе (7 дан Есинкан)	март	Санкт-Петербург
5	Международный семинар, Д.Пьерр (5 дан айкикай)	май	Санкт-Петербург
6	Всероссийский фестиваль айкидо	май	Москва, НСАР

#### 5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.

2	Совместные мероприятия	По плану воспитательной работы	Объединение коллектива
3	Анкетирование родителей	октябрь	Выявление мнения родителей о работе объединения
4	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей
5	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей

## 6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Клубные соревнования	ноябрь	город
2	Зимний лагерь. Зимняя аттестация	январь	город
3	Клубные соревнования	март	город
4	Весенние сборы	март	город

## 7. Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения учащийся должен *знать*:

- технику выполнения упражнений на координацию движений;
- приемы восстановления дыхания;
- приемы страховки и само страховки в работе с партнером на тренировках;
- виды основных стоек;
- основные бросковые и контрольные техники и комбинации;
- программу аттестации соответствующего года обучения.

К концу третьего года обучения учащийся должен *уметь*:

- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на развитие той или иной группы мышц и связок различных суставов;
- правильно понимать бросковые и контрольные принципы и техники, понимая основную суть и принцип айкидо – объединение с атакой противника;
- правильно выполнять комплекс упражнений по освоению технических действий, бросков и контролей в различных стойках и от различных атак;
- выполнять аттестационные испытания, в соответствии с третьим обучения, на 7-й или 8-й кю.

## Оценочные и методические материалы

### 1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе «Айкидо» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих Программу 2 и 3 лет обучения, ранее не занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень физической и психологической готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опросов, наблюдений, зачетов, тестирования.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1-го и 2-го года (проводится в форме аттестации и открытого занятия). Аттестация учащихся является одной из составляющих учебного процесса и служит для проверки и закрепления знаний и навыков. Открытое занятие также является контрольным показателем умений учащихся, которые они демонстрируют перед зрителями. На заключительных занятиях учащиеся демонстрируют свой технический уровень и сдают аттестационные экзамены на соответствующую ученическую степень.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 учебного года в виде аттестации и открытого занятия. Предполагается, что в конце третьего учебного года учащиеся получают 7-й кю и зеленый пояс, 8-1 кю получают учащиеся, недостаточно хорошо подготовленные к аттестации.

*Формы фиксации результатов реализации Программы*

Диагностические карты, опросники, тесты, аттестационные требования (см. приложения).

## 2. Методические материалы

### Средства обучения

#### 1. Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Айкидо».

Конспекты занятий.

#### 2. Дидактический материал:

Правила поведения в додзё (зале для тренировок).

Словарик японских терминов Айкидо для начинающих.

Словарик счета на японском языке.

Фотоматериалы занятий.

Видеоматериалы:

ведущих мастеров Айкидо,

видеозаписи занятий.

#### 3. Наглядный материал:

Рисунок правильного завязывания пояса.

Картинки, демонстрирующие приёмы и принципы Айкидо.

Плакаты, демонстрирующие приёмы и принципы Айкидо

#### 4. Электронные - образовательные ресурсы:

Видеоматериалы ведущих мастеров Айкидо (в том числе и на интернет ресурсе) Морихей Уэсиба,

Кисемару Уэсиба,

Кисемкру,

Моритеру Уэсиба,

Ясунари Китаура сенсей, Цугавара сенсей,

Эйдзи Кацурада сенсей.

Группа «ВКонтакте» Айкидо бесплатно

#### 5. Методические рекомендации по проведению занятий

### **Информационные источники:**

#### Нормативные материалы

1. Инструкция № 44/д по охране труда при проведении занятий в зале борьбы для обучающихся.

2. Нормативная литература:

▪ Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

▪ Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.

▪ Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864.

▪ Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы» //Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.

▪ Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

▪ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

▪ Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

▪ Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011 -2020 гг. «Петербургская Школа 2020».

▪ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.

▪ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

▪ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

## 2. Литература для педагога

▪ Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М., 1996. - С. 21-31.

▪ Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

▪ Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с

▪ Р. Бранд. Айкидо. Теория и практика восточного боевого искусства, обеспечивающего гармоничное развитие личности. Пер. с нем. Д: изд-во «Феникс», 1998. – 320с.

▪ Вайцеховский С. М. Книга тренера. м.: ФиС, 1971 - 312 с.

▪ Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

▪ Вестбрук, О. Рати. Айкидо и динамическая сфера. Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 368с.

▪ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.

▪ А.С. Гагонин, С.Н. Гагонин. Психотехника рукопашной схватки. – СПб.: Атон, 1999. – 320с.

## 3. Литературы для учащихся

▪ Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.; ФиС 1991 г.

▪ Добсон, Виктор Миллер. Айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. Пер. с англ. – К.: «София», 1999. – 208с.

▪ Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.

▪ Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – 2-е изд. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 429 с.: ил.

▪ Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.

▪ В.Н. Шадрин. Словарь-справочник терминов Айкидо. Издательство «Сильван». 1994. – 89с. 7. Сиода Г., Сиода Я. Айкидо. Мастер-курс. Пер. с англ. – М.: София, 2000. – 208с.

▪ Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость». - М., 1994.

▪ Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.

▪ Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. - Пермь, 1993.

## 4. Интернет-ресурсы

*Электронные книги:*

Михаил Литвак Психологическое Айкидо - <https://fukukikay.ru/index.php/knigi-aikido/viewdownload/3---/16--.html>

Мицуги Саотомэ Айкидо и гармония в природе. 2011 -

<https://fukukikay.ru/index.php/knigi-aikido/viewdownload/3---/16--.html>

Карпова М. Словарь терминов Айкидо – М. Коинобори Додзё, 2014 - file:///C:/Users/1/Downloads/slovar\_terminov\_aikido.pdf

Терри Добсон, Виктор Миллер Принципы Айкидо в повседневной жизни скачать. М., 2011. - <http://www.natahaus.ru/aikido-v-povsed-mire>.



ПОЛЮХ С. Н. АЙКИ-ДО - ПУТЬ К МИРУ И ГАРМОНИИ - г. Хмельницкий, 2001 г.  
- <http://www.knyazev-dojو.ru/knigi/Aikido-put-mira-i-garmonii>

*Интернет-сайты:*

Уэсиба Морихэй. Искусство мира - <http://aikido12.ru/уэсиба-морихэй-искусство-мира/>

Простые и эффективные приемы Айкидо - описание техники и рекомендации -  
<http://fb.ru/article/359684/prostyie-i-effektivnyie-priemyi-aykido---opisanie-tehniki-i-rekomendatsii>

Концепция защиты Айкидо - <http://megaobuchalka.ru/2/25575.html>

Айкидо. Защита или защищенность? - [http://www.fitness4you.ua/ru/articles/id-8618/aykido\\_zashchita\\_ili\\_zashchishchennost.html](http://www.fitness4you.ua/ru/articles/id-8618/aykido_zashchita_ili_zashchishchennost.html)

Приемы психологического Айкидо Михаила Литвака. -  
<http://www.nevrozovnet.ru/osnova/priemy-psiologicheskogo-ajkido.html>.

## Тест

Маршрут продвижения в развитии и достижении максимальных результатов.

1. Челночный бег 3 по 8 метров.
2. Прыжок в длину с места.
3. Соотношение прыжка в длину с места лицом вперёд, с прыжком в длину с места спиной вперёд.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек.
5. Выпрыгивание вверх из положения упор присев, ладони на полу между коленей, за 10 сек.
6. Подъём корпуса из положения лёжа за 10 сек.
7. Выполнение кувырка за 10 сек.
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) максимально.

Данные упражнения проводятся в начале, середине и конце учебного года, позволяют контролировать и регулировать рост их физических способностей.

**Диагностическая карта первичных показателей**

**№ группы** \_\_\_\_\_  
**Год обучения** \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя.	Результаты							
	Челноч ный бег 3 по 8 метров	Прыж ок в длину с места	Соотноше ние прыжка лицом и спиной вперёд	Отжим ание за 10 сек.	Выпрыг ивание вверх за 10 сек.	Подъём корпуса за 10 сек.	Кувыр ок за 10 сек.	Отжим ание максим .

Диагностика занимающихся детей с целью определения уровня их физических способностей, и их дальнейшего развития.

Динамика результативности физического развития

Фамилия. Имя.	Результаты январь								Результаты май							
	Челночный бег 3 по 8 метров	Прыжок в длину с места	Соотношение прыжка лицом и спиной вперёд	Отжимание за 10 сек.	Выпрыгивание за 10 сек.	Подъём корпуса за 10 сек.	Кувалда за 10 сек.	Отжимание максимум.	Челночный бег 3 по 8м.	Прыжок в длину с места	Соотношение прыжка лицом и спиной вперёд	Отжимание за 10 сек.	Выпрыгивание за 10 сек.	Подъём корпуса за 10 сек.	Кувалда за 10 сек.	Отжимание максимум.
Владими́рова Полина	8.01	1.10	54	6	6	8	5	8	7.5	1.25	62	8	8	11	7	11
Трофимов Игнат	8.5	1.15	50	7	6	7	5	10	7.0	1.30	55	9	8	10	8	12
Селин Андрей	8.0	1.15	51	6	5	6	6	11	6.9	1.30	59	8	7	9	8	13
Заика Эмиль	8.2	1.10	48	6	7	8	6	11	7.5	1.35	55	8	10	10	8	13
Мишин Никита	8.02	1.20	45	6	7	8	6	10	7.6	1.35	52	8	9	11	9	13
Тормашов Игнат	9.0	1.18	48	6	6	8	7	11	8.5	1.25	55	9	8	11	9	13
Гончарук Юрий	8.01	1.20	50	7	7	7	7	10	7.5	1.35	55	9	9	10	10	12
Козаков Кирилл	8.2	1.17	47	6	7	8	7	9	7.5	1.25	53	9	9	11	9	11

Сычёв Борис	8.0	1.25	48	7	9	8	6	10	7.4	1.35	56	10	11	11	9	12
Колодий Валерия	7.8	1.17	42	6	8	9	8	11	7.0	1.25	50	9	10	12	11	13
Морозов Андрей	8.5	1.15	40	6	7	7	6	9	7.8	1.35	47	8	9	10	8	11

## Программа сдачи аттестационных экзаменов в детских группах Айкидо детско - юношеского Центра «Красногвардеец»

Программа разработана специально для ДЮЦ «Красногвардеец» для мотивации детей не достигших уровня 7 кю, и не входит в последующие аттестационные программы, соответствующие требованиям Ассоциации Клубов Айкидо Айкикай.

### Правила допуска к аттестации

Аттестующийся должен:

- знать и правильно применять правила поведения в Додзе.
- знать команды и термины, применяемые на тренировках.
- набрать при тестировании не менее 75%
- регулярно посещать тренировки в течении изучения программы:  
желтый пояс – не менее 124 часа,  
оранжевый пояс – не менее 172 часа после получения желтого пояса,  
зеленый пояс – не менее 216 часов после получения оранжевого пояса.

При прохождении аттестационных испытаний на любую ученическую степень учащиеся должны продемонстрировать знание счёта на японском языке, терминологии технических действий, умение воспроизводить их по команде.

## 10–й кю Бело-желтый пояс

### Примерные теоретические вопросы для экзамена:

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего инструктора?

### Практика:

**ТАЙНО САБАКИ (базовые перемещения в стойке):** Цуги аси, аюми аси, тэнкай, тэнкан, какйтэн аси, оирими. Позиции (положение стойки, левая, правая) – хидари ханми, миги ханми.  
**УКЕМИ** – мае укеми (кувырок), усиро укеми (перекат и кувырок) – распознавание по команде и демонстрация.

**Знать:** имя и фамилию основателя Айкидо О Сенся (Морихей Уэсиба), имя отчество педагога.

## 9–й кю Желтый пояс

### Примерные теоретические вопросы для экзамена:

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего педагога?

#### **Практика:**

**Тай-но сабаки** - Цуги-аси, айюми-аси, тенкай, тенкан, кайтен-аси, о-ирими.

**Укеми** – Усиро укеми (перекат), мае укеми(кувырок), усиро укеми (кувырок).

**Сикко** – мае сикко, усиро сикко.

#### **Тачи вадза:**

Кататэ дори (айханми) – Икке (о,у), Ирими нагэ (у).

Кататэ дори (гиаку ханми) – Суми отоси (о), Тайно хенко.

Мэн ити - Икке (о), Ирими нагэ (у).

#### **Сувари вадза:**

Риоте дори – Кокю-хо

### **8-й кю**

#### **Оранжевый пояс**

#### **Примерные теоретические вопросы для экзамена:**

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего педагога?

#### **Практика:**

**Тай-но сабаки** - Цуги-аси, айюми-аси, тенкай, тенкан, кайтен-аси, о-ирими.

**Укеми** – Усиро укеми (перекат), мае укеми(кувырок), усиро укеми (кувырок).

**Сикко** – мае сикко, усиро сикко, о-ирими сикко.

#### **Тачи вадза:**

Кататэ дори (айханми) – Икке (о,у), Ирими нагэ (у), Сихо нагэ (о,у)

Кататэ дори (гиаку ханми) – Икке (о,у), Ирими нагэ (у), Сихо нагэ (о,у), Суми отоси (о),

Кокю нагэ (т), Тайно хенко.

Мэн ити - Икке (о), Ирими нагэ (у).

Семэн ути – Ирими нагэ (у).

#### **Сувари вадза:**

Риоте дори – Кокю-хо

### **7 й кю**

#### **Зеленый пояс**

### **Примерные теоретические вопросы для экзамена:**

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего педагога?

### **Практика:**

**Тай-но сабаки** - Цуги-аси, айюми-аси, тенкай, тенкан, кайтен-аси, о-ирими, сихо ундо (мен ути).

**Укеми** – Усиро укеми (перекат), мае укеми(кувырок), усиро укеми (кувырок), еко укеми.

**Сикко** – мае сикко, усиро сикко, о-ирими сикко

### **Тачи вадза:**

Кататэ дори (айханми) – Икке (о,у), Нике (о,у), Котэ гаеси, Иrimi нагэ (у), Сихо нагэ (о,у), Удэ кимэ нагэ (о,у), Кокю нагэ (кайтен аси).

Кататэ дори (гиаку ханми) – Икке (о,у), Нике (о,у), Иrimi нагэ (о,у), Сихо нагэ (о,у), Суми отоси (о,у), Котэ гаеси, Кокю нагэ (и,т), Кокю-хо(и,т), Тайно хенко.

Мэн ути - Икке (о,у), Иrimi нагэ (у).

Семэн ути – Иrimi нагэ (у), Котэ гаеси.

Сувари вадза:

Риоте дори – Кокю-хо.

### ***Методические рекомендации по обучению детей младшего школьного возраста техническому движению «шико» - перемещение на коленях.***

**Цель** – обучить детей младшего школьного возраста техническому действию «шико» - перемещение на коленях.

**Задачи** – изучение литературы по данному вопросу, разработка алгоритма действия, апробирование алгоритма на практике.

Практически все приёмы Айкидо могут выполняться – и нередко выполняются – в положении на коленях. Эта техника особенно полезна для развития централизации и расширения с одновременной проверкой способности держать равновесие. Сначала может показаться чрезвычайно трудным не то что выполнять какие-то приёмы, но даже просто передвигаться на коленях, но регулярные занятия тем, что называют «самурайской ходьбой», помогут чувствовать себя в коленной позиции более удобно. В конце концов вы обнаружите, что можете совершенно свободно двигаться в таком положении и выполнять из него различные приёмы.

Этот тип Айкидо произошел от древних самурайских практик, и многое из техники сувари-вадза, практикуемой сегодня в додзэ Айкидо, имеет чётко прослеживаемые корни, уходящие в японские способы борьбы в коленной стойке времён феодализма – с мечом, кинжалом и даже без оружия.

Реалии древней Японии были непосредственно связаны с землёй. Ритуальное сопровождение императора при дворе или нанесение визита крупному вельможе требовало от придворного или самурая многочасового коленопреклонённого положения, но при этом постоянной готовности в случае нападения двигаться быстро и свободно. Даже приёмы пищи и неформальные общественные мероприятия они обычно проводили на коленях. Благодаря такому



наследию у японцев выработалась почти инстинктивная и постоянная связь с землёй, что нашло отражение в их религиях и сохранилось в большинстве их боевых искусств в виде определённых формальных упражнений – ката.

Данная методическая разработка позволяет более быстрому и правильному усвоению технического действия «шико» - перемещение на коленях в Айкидо детей младшего школьного возраста.

Особенностью перемещения является то, что стопы ног должны всё время находиться вместе. Был разработан следующий методический приём: в положении кидза (стоя на коленях и пальцах ступней ног) ноги фиксируются между собой в районе голеностопных суставов при помощи пояса и предлагается попробовать перемещаться. Изначально это демонстрирует преподаватель, потом это выполняют дети, тем самым достигается правильное положение ступней ног, на протяжении всего выполнения технического действия, стопы должны быть вместе.

Данный методический приём был опробован на практике и привёл к ожидаемым положительным результатам.

*Приложение*

### Словарь счета и терминов Айкидо.

	<b>Счёт</b>
ич	1
ни	2
сан	3
си	4
го	5
року	6
сити	7
хати	8
кю	9
дзю	10
	<b>Команды в додзё (зале)</b>
хаджимэ	начали
матэ	ждите
ямэ	закончили
рэй	поклон
сенсей ни рэй	поклон инструктору
синзен ни тачи шомен (шомен ни рэй)	поклон шомену
отага ни рэй	поклон последнему партнёру
сейдза	сесть
кирицу	встать
онагейсимас	пожалуйста, приглашение партнёра к работе (совершение чего-то общего вместе)

аригато	спасибо вам (неофициально)
аригато годзаймас	спасибо вам (официально)
домо агигато годзаймас	спасибо большое (за то, что происходит)
гомэн но сай	извините (за что-то)
суми но сэн	извините (при обращении)
хай	да
ие	нет
хидари ханми	левосторонняя позиция
миги ханми	правосторонняя позиция
мокусю	Команда для медитации сидя
<b>додзё</b>	место постижения пути (зал для тренировок)
	<b>Основные технические действия и принципы</b>
	Базовые перемещения (таи сабаки)
цуги аси	короткий, скользящий шаг не меняя позиции ног.
аюми аси	обычный шаг
тэнкай	короткий разворот на 180 не меняя положения стоп
тэнкан	длинный разворот на 180 со сменой положения ног в сторону спины
кайтэн аси	Простой шаг с последующим разворотом на 180 в сторону живота не меняя положения стоп
о ирими	Самое длинное перемещение с простым шагом и разворотом на 180
укеми	система безопасных падений
мае укеми	кувырок вперёд , через левое (правое) плечо
усиро укеми	кувырок (перекат) назад ,через левое (правое)плечо
шикко	перемещение на коленях (в сейдза)
сейдза	позиция сидя на коленях, на подъёмах стоп
кидза	позиция сидя на коленях на пальцах ног
	<b>Атаки в Айкидо (захваты и удары)</b>
кататэ дори (гияку ханми)	Захват за запястье разноимённой руки
ай кататэ дори (ай ханми)	Захват за запястье одноимённой руки
мэн учи	Восходящий удар ребром ладони в голову (цуги аси)
шомэн учи	Нисходящий прямой удар в голову (аюми аси)
ёкомен учи	Нисходящий диагональный удар ребром ладони в шею ,висок (аюми аси)
рёте дрори	захват двух рук за запястья двумя руками
	<b>Стойки и позиции</b>
камаэ	основная позиция
ханми	Т – образная стойка в Айкидо
хидари ханми	левосторонняя стойка
миги ханми	правосторонняя стойка
	<b>принципы (контроли) и техники (броски)</b>
Иккё	первый контроль
Ирими наге	бросок вхождением
Суми отоси	бросок углом
Тайно хэнко	тэнкан при атаке катате дори
	<b>способы выполнения</b>
омотэ	способом посылы силы во внутреннюю зону партнёра
ура	способом с уходом за спину партнёра (вращением)

<b>О сэнсей</b>	<b>Морихей Уэсиба – основатель Айкидо</b>
-----------------	---

*Приложение*

## **Правила поведения учащихся**

### **Правила поведения в Додзё.**

Все занимающиеся в ассоциации «Айкидо Айкикай» несут ответственность за то, чтобы техника Айкидо никогда не была использована с целью причинения вреда, увечья или травмы другому человеку.

В Додзё (зал для проведения занятий) должны строго соблюдаться традиционные правила поведения. Только Сэнсей (учитель, инструктор) решает, будет он вас обучать или нет. Вы не можете купить технику.

Входя и покидая место занятий в Додзё, поклонитесь стоя.

Входя на татами (маты) или покидая его, всегда совершается поклон в направлении Сёмэн или портрета Основателя Айкидо Морихэя Уэсибы.

В начале и в конце занятий выполняется предусмотренный этикетом поклон Сёмэну и, затем, поклон между инструктором и учениками.

Взаимным поклоном начинается и заканчивается выполнение техники, а также демонстрация и объяснение.

Поклон обязателен при обращении к инструктору или старшим ученикам, если в процессе занятия возникла необходимость обратиться к ним за разъяснениями.

Никогда не подзывайте и не окликайте занимающихся на татами учеников и инструктора.

Если вы не уверены в том, что нужно делать или как себя вести в той или иной ситуации, спросите старшего ученика или следуйте примеру своего наставника.

### **Правила кэйко (занятие, практика).**

Кэйкоги (тренировочная одежда) должна быть чистой и иметь опрятный вид.

Необходимо иметь дзари (тапочки, сандалии – вторая обувь).

Перед началом занятий снимите все ювелирные украшения и др., а также часы.

Выключите мобильный телефон.

Ногти на руках и ногах должны быть коротко пострижены, руки и ноги должны быть чистыми.

Традиционно на татами занимаются босиком, в исключительных случаях допускается заниматься в чистых, специально приобретённых для занятий х/б носках.

Допускается, особенно детям и пожилым людям, иметь с собой простую кипячёную воду или минеральную воду без газа, для индивидуального использования.

Необходимо примерно за 5 минут до назначенного времени быть готовым к кэйко и находиться на татами. Если вы опоздали необходимо получить разрешение инструктора и приступить к занятию, самостоятельно проделав разминочные разогревающие упражнения.

Покидать татами можно только с разрешения инструктора!

Сидеть на татами можно только сэйдза, в исключительных случаях – в позе «агура» (скрестив ноги). Нельзя вытягивать ноги перед собой или сидеть облокотившись о стену.

Бесцельное хождение по татами и разговоры во время занятий, демонстрации и пояснений категорически запрещены.

Всегда будьте внимательны к объяснениям и предупреждениям инструктора.

Противодействие проведению техники (сопротивление) категорически запрещено – это может привести к травматизму на занятиях!

Пререкания и споры друг с другом категорически запрещены.

Каждый занимающийся несёт ответственность за то, чтобы он и его партнёр не получили травмы.

В Додзё запрещается есть, пить, курить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону.

За чистоту в Додзё отвечает каждый занимающийся.

Никогда не пользуйтесь одеждой и тренировочным оружием, принадлежащим кому-то другому.

### **Правила присутствия в Додзё.**

Вы можете в любое время посетить занятия в качестве зрителя, если по какой-либо причине не можете заниматься сами, но при этом необходимо соблюдать следующие правила поведения:

Сидеть нужно в почтительной позе, не полужёжа и не взгромождая ноги на мебель.

Запрещается вмешиваться в процесс занятий, говорить с кем-нибудь на татами, нельзя разговаривать и слоняться вокруг, когда инструктор демонстрирует движение или даёт пояснения.

В Додзё запрещается: есть, пить, курить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону, заниматься фото и видео съёмкой без разрешения.

*Приложение*

### **Техника безопасности на занятиях Айкидо**

«Занимаясь АЙКИДО, следует полностью осознавать исключительную важность соблюдения всех требований техники безопасности, правил поведения в додзё и внутренней дисциплины. Необходимо помнить, что Айкидо – это боевое искусство.» //Мицуги Саотомэ. Айкидо и гармония в природе. – Киев, 2002. – С.291.

#### **Слагаемые безопасности**

##### **1. Качества начинающего Айкидоки.**

Прежде всего, почтительное отношение к духу Айкидо, О-Сенсею, своему инструктору и своему додзё. Уважительное отношение к партнёру и ко всем, находящимся в додзё. Безусловное выполнение требований и рекомендаций инструктора. Повышенное внимание, как готовность к мгновенной реакции, должное сочетание смелости и осторожности, расслабленности и собранности. Чистоплотность и опрятность.

2. Упражнения и техники, выполняемые на занятии, должны соответствовать возрастной категории и уровню подготовленности группы (учитывается общее время практики группы и уровень аттестации большинства занимающихся), уровню подготовленности (аттестации) инструктора, а также времени года и микроклимату в додзё.

3. Для избежания травм во время тренировочного процесса занимающиеся обязаны выполнять следующий перечень правил техники безопасности:

- каждый ученик обязан чётко следовать распоряжениям педагога, уважать его, а также тех, с кем он занимается в зале;

- перед началом тренировки проверяется чистота и состояние покрытия татами (борцовского ковра), а также целостность собственного кимоно (одежды для тренировки);

- в начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством педагога или старшего ученика;

- перед тем, как приступить к изучению приёма или техники, ученик должен овладеть различными вариантами страховочных действий;

- пары из учеников для изучения технических действий должны формироваться с учётом весовой категории и их технической подготовленности;

- при отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается;
- ношение различных украшений (колец, перстней, цепочек, часов и т.д.) во время тренировок не допускается;
- ученики обязаны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были коротко острижены;
- запрещается грубое и некорректное поведение во время тренировки, особенно во время проведения игр на татами;

#### **Условия допуска к занятиям**

1. Учащиеся, в начале каждого года и возобновляющие свои тренировки после большого перерыва, связанного с болезнью, получением травмы, допускаются к занятиям с разрешения врача. Медицинский допуск к занятиям: разрешающая справка врача-педиатра (Соматически здоров, в контакте с инфекционными заболеваниями не состоял, диагноз)
2. Зачёт по технике безопасности.
3. Зачёт правилам поведения в додзё.
4. Наличие установленной формы для занятий: белое доги (кимоно), сменная обувь.
5. Отсутствие на теле и во рту инородных предметов (серёжек, колец и других ювелирных изделий, жевательной резинки и прочее).
6. Визуальный контроль инструктором каждого занимающегося.

#### **Форма для занятий**

Форма для занятий (Айкидоги или кимоно для занятий дзюдо) должна быть чистой и опрятной, куртка на спине должна быть разглажена, пояс завязан по установленной форме.

#### **Питание**

Приём пищи должен осуществляться не позднее, чем за 1,5 часа до начала занятий.

#### **Подготовка к занятиям**

1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться на практике и партнёрах.
2. Во время самостоятельной разминки запрещено выполнение упражнений и техник, не имеющих отношение к Айкидо или не соответствующих уровню аттестации занимающегося без соответствующего разрешения инструктора или в его отсутствие.

#### **Групповые занятия**

1. Занятия Айкидо осуществляются только под руководством инструктора. Не допускается участие в занятиях при плохом самочувствии или подозрении на вирусную инфекцию, при травматических синдромах, при невротических синдромах и при пониженном внимании.
2. Если вы не уверены в своей готовности правильно выполнить заданное упражнение, следует обратиться к инструктору, который может порекомендовать другое, более лёгкое задание, соответствующее выполняемой форме.
3. Если во время занятий возникает необходимость покинуть татами, также следует обратиться к инструктору за разрешением.
4. Если в процессе выполнения техники возникает необходимость в дополнительном пояснении, следует подождать, пока инструктор сам подойдёт к вам. Важно помнить, что объяснения, которые даются в процессе исполнения приёмов, предназначены только для того, кому они даются, то есть, если объяснение не относится лично к вам, ими руководствоваться запрещено.
5. Все упражнения Айкидо, и парные, и одиночные следует выполнять точно и внимательно, помните, что вы несёте ответственность за жизнь и здоровье своего партнёра, так же, как и за себя.
6. В случае возникновения непредвиденной ситуации следует спокойно и внимательно слушать и быстро выполнять команды инструктора. Выполняя упражнение или технику, парную или одиночную, необходимо правильно рассчитывать траекторию движения и устанавливать дистанцию таким образом, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

#### **Правила проведения инструктажа по Технике Безопасности**

1. Инструктаж по Технике Безопасности проводится на первом занятии.

2. Инструктаж для занимающихся Айкидо обязательно проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь и февраль-март) с оформлением всех необходимых документов.

3. Дополнительный инструктаж по технике безопасности проводится перед открытыми занятиями.

Этикет**Этикет, традиции, отношения и дисциплина в зале**

Одним из основных аспектов изучения будо является освоение личной дисциплины, т.е. своих поведения и самоконтроля. Первым и явным пунктом дисциплины является этикет отношений с инструктором и товарищами, который используется в зале или на любой другой площадке для тренировок.

Иногда этикет, который принят в Айкидо, кажется каким-то культом. Айкидо – это не религия. Поклоны и соблюдение специальных церемоний служит лишь тренировке Вашего сознания, а не целям какого-либо культа или подчинения. Корректное следование этикету в Айкидо будут способствовать развитию Вашей дисциплины:

1. Когда ученики входят или покидают зал, они поворачиваются лицом к месту тренировок и совершают поклон, выражая благодарность за то, что они имеют место для проведения тренировок.

2. Ученики и гости обязаны снять головные уборы и обувь, убрать сигареты и жевательную резинку, выключить радиоприёмники, а также прекратить любые другие действия, которые могут мешать тренировочному процессу в зале.

3. Ученики, входя в зал, приветствуют инструктора поклоном и говорят: «Осс». Знакомые ученики также приветствуются поклоном. Когда ученик входит на татами (борцовский ковёр) или же покидает его, он также совершает поклон в направлении места, где находятся портреты Основателей Айкидо и стиля, выражая благодарность тем, кто в прошлом и настоящем занимается развитием Айкидо.

4. Когда группа готова к занятию, ученики выравняются по линии, затем по команде садятся, сохраняя равнение по прямой линии. Ученики, имеющие более высокую степень, садятся справа, остальные - слева, в порядке убывания.

5. Ученик с самой высокой степенью подаёт команду «Шомэн ни рэй» (Поклониться вперёд), что есть знак уважения Основателю и традициям Айкидо. Затем старший ученик даёт команду «Сэнсэй ни рэй» (Поклониться учителю).

6. Очень важно не опаздывать и присутствовать на церемонии начала занятия. Если Вы опоздали то следует подождать около татами, пока учитель разрешит Вам приступить к занятиям. Перед тем, как ступить на татами, поклонитесь сидя.

7. Обувь должна ставиться на специальную подставку или в другом, отведённом для неё месте. Если обувь располагается в непосредственной близости от татами, то она ровняется по краю татами, носки должны смотреть в направлении, противоположном ему. Входить в обуви на татами запрещается.

8. Тренировка всегда начинается и заканчивается с поклона между партнёрами.

9. Когда ученика поправляет учитель, ученик должен поклониться и сказать «Аригато» или «Спасибо».

10. Если Вы хотите задать вопрос инструктору, нужно подойти к нему и поклониться. Никогда не подзывайте его к себе.

11. Когда инструктор покидает татами, его права и уважение переходит к старшему ученику.

12. Во время занятий тот, кто хочет покинуть татами или же собирается заняться чем-то другим, нежели вся остальная группа, обязан сначала спросить разрешения у тренера. Если инструктор отсутствует или занят в данный момент, то разрешение следует спросить у старшего ученика.

13. Для тренировок Айкидо следует использовать специальную одежду, называемую «доги» или «кимоно». Она помогает больше сфокусировать внимание на тренировке.

14. Если доги во время тренировки пришло в беспорядок, партнёры должны поклониться друг другу, затем встать прямо и поправить форму.

15. На татами нельзя кричать, ругаться и сердиться. Если же это происходит, то необходимо пригласить инструктора.

16. Уважайте более опытных товарищей и никогда не спорьте по поводу техники. Уважайте мнение опытных и никогда не пытайтесь навязать им свои идеи. Вы находитесь здесь для практики. Айкидо это опыт, поэтому сведите все разговоры к минимуму.

17. Если Вы поняли, как правильно выполнять упражнение, а партнёр не понял, помогите ему. Не пытайтесь поправлять Вашего партнёра и давать ему указания, пока Вы не получите на это право.

18. Не обращайтесь на ошибки других, просто практикуй с удовлетворением. Не плюйте, не сморкайтесь, не смейтесь и не говорите громко.

19. Когда занятие заканчивается, ученики по команде садятся на колени до того, как сядет инструктор, и сидят до тех пор, пока он не встанет.

20. После того, как тренировка закончена, ученики должны поклониться своим партнёрам, выразив благодарность за тренировку.

21. На татами Вы должны сидеть в «сейдза». Если у Вас травма, то можно скрестить ноги, но никогда ноги не должны быть вытянуты, также нельзя полулежать и прикасаться к стенам.

22. Никогда не стойте без дела на татами. Либо тренируйтесь, либо сидите в сейдза.

23. Во время занятий татами можно оставлять только в случае травмы или болезни.

24. Каждый ученик обязан принимать участие в создании благоприятной атмосферы гармонии и уважения.

25. Каждый ученик обязан поддерживать чистоту в додзё, очищать свой ум и своё сердце.

26. Ногти на руках и ногах должны быть коротко острижены. Тело должно быть чистым (примите душ до и после тренировки).

27. Никогда не берите того, что не дано вам, зная, что другим принадлежит оно. Не поощряйте и не одобряйте тех, кто так поступает.

28. Нужно уважать метод проведения занятий инструктором. Татами не является местом разрешения споров, это место достижения гармонии.

29. Только инструктор принимает решение, будет ли он Вас обучать или нет. Вы не можете купить технику.

30. Всем членам клуба запрещено принимать вызов на поединок от других людей, не членов клуба, без разрешения на то руководства клуба. Вступивший в поединок самовольно, в момент его начала исключается из членов клуба. Становясь членом клуба, Вы устанавливаете общественно полезные, личные отношения с людьми из различных социальных, общественных, профессиональных групп, расширяете свой культурный кругозор и приобретаете различные полезные навыки управления своим телом, укрепляете свое здоровье.

31. Этикет – это не писанные правила поведения человека в жизни. Важно Ваше личное ощущение сложившейся ситуации, и мгновенное, искреннее действие, а не формальное выполнение установленных кем-то правил. Правила только показывают образец для действий в определённой ситуации. Но на все случаи жизни правил не придумашь.



### **Методические рекомендации по проведению занятий**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний в боевых искусствах. Детям раздаётся различный печатный материал, а также демонстрируется видео различных мастеров и семинаров, для лучшего и более быстрого усвоения и получения дополнительных знаний. Учащиеся должны четко понимать технику выполнения упражнений, приемов, захватов.

При обучении Айкидо основной акцент сделан на отработку базовых перемещений, искусству восстановления позиции (укеми - самостраховки) ударов и защит руками, захватов, изучение болевых приемов и выходов на них, выведения из равновесия. Все приемы и техники Айкидо отрабатываются стоя на месте и в движении, в положении стоя на коленях и положении стоящего на коленях и в стойке партнёров, на не сопротивляющемся партнере или слабо сопротивляющемся (объединяющемся с движением). Даются основы работы с профессиональным атакующим.

Перед каждым занятием необходима разминка: ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полу приседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с за хлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Работа в парах: изучение техники работы с весом партнера; практическая работа с весом партнера; бег с партнером на спине и на плечах; контроль равновесия партнера.

Техника работы с собственным весом на гибкость, растяжку мышц: отжимание от пола в упоре лежа, приседание, не отрывая пяток от земли руки за головой.

Практичность в бою всех обще развивающих упражнений.

Безопасность выполнения упражнений.