

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«АЙКИДО»**

Срок реализации: 8 лет
Возраст обучающихся: 10-18 лет

Педагог дополнительного образования
Паршин Андрей Петрович

МОСКВА - 2016 год

Пояснительная записка.

«Обучение Айкидо Ешинкан» - это образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности. Она разработана на основе технических требований на ученические (кю) и мастерские (дан) звания Межрегиональной Федерации Айкидо Ешинкан, школы Сэйшинкан - с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей по Айкидо Ешинкан, а также медиков, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Айкидо (Ай – Гармония, Ки – Дух, до – Путь) - это эффективная форма самозащиты, произошедшая из японских Будзюцу (Боевых Искусств).

Айкидо приобретает на западе такую же популярность, как и в Японии, где оно цениться очень высоко.

Его история насчитывает более 800 лет, в течение которых техники использовались и развивались в реальных схватках на поле боя. С годами техники были модифицированы и приспособлены к современному стилю жизни, послужили основой техник самозащиты без оружия.

Особая привлекательность Айкидо, в отличие от Дзюдо или Карате, заключается в том, что для эффективного исполнения техник Айкидо требуется очень мало физической силы, и поэтому им могут заниматься дети, мужчины и женщины в любом возрасте. В Айкидо используется воздействие на чувствительные точки, броски и замки. Многие боевые искусства ушли от своего первоначального предназначения, самообороны, в мир спортивных соревнований – но не Айкидо, которое являясь жестким практичным стилем, может быть использовано для отражения любой атаки без нанесения серьезных травм нападающему. На тренировках Айкидоки (занимающиеся Айкидо) учатся защищаться, используя динамичные приемы, сливаясь с атакой нападающего, перенаправляя его энергию и бросая или контролируя агрессора.

Ученики не становятся мастерами в одночасье – первые шесть месяцев изучаются базовые движения и искусство падения. Это также приводит тело в хорошую физическую форму. Затем ученикам показывают приемы, с помощью которых они контролируют атаку, сливаясь с энергией атакующего и перенаправляя его силу против него самого. Постоянная отработка базовой техники позволяет нарастить скорость и мастерство и уверенно действовать в агрессивной ситуации.

Айкидо – это новое искусство, которым занимаются тысячи людей. Его благотворное влияние на физическое и духовное развитие огромно. Искусство состоит из сочетания бросков и удержаний, основанных на движениях, используемых при работе с самурайским мечом. Используется каждая мышца организма и это приучает учеников гармонично использовать разум и тело и приносит в прекрасное расположение духа и отличное здоровье. Каждый может найти что-то для себя в Айкидо.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она впервые разработана для детей в соответствии с требованиями Межрегиональной Федерации Айкидо Ешинкан в России. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники Айкидо Ешинкан в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям Айкидо Ешинкан, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одаренным детям, но и обычным. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание, привития им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь – на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и

методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами Айкидо Ёшинкан. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Цель программы.

На основе обучения Айкидо Ёшинкан сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Совершенствование тела, ума и духа – именно так переводится слово «Ёшинкан» с японского языка.

Задачи обучения.

Обучающие:

- Дать знания по истории возникновения и развития Айкидо Ёшинкан;
- Способствовать освоению техники Айкидо Ёшинкан в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов Межрегиональной Федерации Айкидо Ёшинкан России с 7 «Кю» по 1 «Дан».

Развивающие:

- Научить свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина и алкоголя и т.п.;
- Развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений;
- Закаливание: повысить устойчивость организма к инфекционным и простудным заболеваниям;
- Способствовать подготовке спортсменов к выполнению квалификационных нормативов.

Воспитательные:

- Способствовать адаптации ребенка в коллективе;
- Развивать у детей способность заниматься самостоятельно и в команде;
- Сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Данная программа может быть использована для организации и проведения занятий с детьми от 10 до 18 лет в образовательных объединениях учреждений дополнительного образования.

Четыре этапа обучения, на которые разбита данная программа, соответствуют экзаменационным требованиям Межрегиональной Федерации Айкидо Ёшинкан в России:

- для начинающих (1 – этап),
- на младшие ученические пояса (2- этап),
- средние ученические пояса (3-этап),
- мастерскую степень – 1 Дан (4- этап).

После успешного прохождения каждого этапа обучения, ученики сдают квалификационный экзамен – аттестация, и получают соответствующие дипломы. Экзаменационная комиссия состоит из 3-х человек, назначаемых Межрегиональной Федерации Айкидо Ёшинкан России.

В зависимости от площади зала, наличия квалифицированных тренерских кадров, степени подготовленности учеников - количество занимающихся может колебаться от 15 (на первом этапе обучения) до 10(на заключительном) человек на

одного преподавателя. Продолжительность занятия может варьироваться от 1-го до 3-х часов. Группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные. Режим занятия в группах:

- 1-й этап: 10-12 лет – 3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов в год).

В младших разновозрастных группах, нагрузка для занимающихся регулируется в индивидуальном порядке, с учетом физической и психической подготовленности;

- 2-й этап: 12-14 лет - 3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов в год);
- 3-й этап: 14-16 лет - 3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов в год);
- 4-й этап: 16-18 лет - 3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов в год).

Данная программа долгосрочна, рассчитана на период 8 лет (см. табл. 1). По окончании освоения данной программы воспитанники могут продолжать свои занятия в качестве инструкторов в группах детей, начинающих заниматься и совершенствовать свои спортивные навыки.

Таблица 1

Этап	1	2	3	4
Возраст	10-12 лет	12-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
Квалификация (Кю)	7 Кю	6 Кю	5,4 Кю	3,2,1 Кю 1-й Дан
Время освоения	2 года	2 года	2 года	2 года

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

Теоретические занятия могут проводиться в виде лекций, бесед, семинаров. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, диаграмм, наглядных пособий, просмотром демонстраций техники мастерами.

Практическая часть занятий строится на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения является хорошая общефизическая подготовка. Весь изучаемый материал необходимо повторять, изменяя условия упражнений.

Кроме групповых занятий педагог должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым занимающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

Необходимо вести планирование каждого этапа и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность изучения техники:

1. Изучение стоек и перемещения в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных технических действий в парах.
2. Изучение основных технических действий в стойках. Отработка основных видов «кихон-доса» на месте. Начало изучения «ката».
3. Изучение комбинаций технических действий в различных стойках, в движении. Отработка более сложных видов «кихон-доса». Изучение «ката».
4. Постепенный переход от различных видов «кихон-доса» к «шумацу-доса».
5. Переход к «ойё-ваза», изучение тактики и стратегии боя.

Учитывая, что Айкидо Ёшинкан сложное координационное боевое искусство, необходимо отметить, что выделение такой последовательности носит во многом условный характер и на каждой последующей стадии обучения присутствуют элементы предыдущих, также и на одном занятии могут быть задания разной степени сложности, но совпадающие по смыслу отрабатываемого материала.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для формирования интереса к занятиям необходимо создавать на тренировке творческую атмосферу. Для этого нужно использовать проблемные методы обучения – давать детям задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

- Самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;
- Придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;
- Придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных технических действий в Айкидо;
- Создать свою форму боя с воображаемым противником, объяснить его особенности и применение показанных приемов;
- Предложить и отработать те или иные номера для показательных выступлений и т.д.

Так как данная программа долгосрочна, то она применяется для каждого воспитанника в зависимости от его индивидуальных особенностей. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы и в соответствии с квалификационной программой Межрегиональной Федерации Айкидо Ёшинкан России каждому индивидуально планируются этапы реализации программы. И, соответственно, подбирается теоретический и практический материал. Возрастное деление по этапам условно и применяется с учетом индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его физических и психических данных.

1-й этап – «Подготовительная группа»
(минимальный возраст начала занятий – 10-12 лет)

Основными целями Работы на данном этапе являются:

- привитие ребенку любви к занятиям физической культурой, вообще, и Айкидо, в частности;
- создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой;
- укрепление его основных физических кондиций;
- начало формирования основных двигательных навыков;
- знакомство с техникой Айкидо Ёшинкан.

Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у занимающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях Айкидо.

Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза, плотно прижатые к полу стопы, «дзаншин». По окончании данного этапа обучения дети сдают экзамен на «7 Кю». (Приложение 1).

2-й этап – «Группа начальной подготовки»
(12-14 лет)

Основными целями работы на данном этапе является:

- формирование понятия «здоровый образ жизни»;
- дальнейшее развитие физических качеств;
- продолжение освоения техник Айкидо;
- развитие детского коллектива.

Основной метод обучения – наглядный.

Технические требования следующие:

- точное выполнение стоек и перемещений,
- совмещение работы в цепи стопы–колени-таз-плечевой пояс-руки, расслабление плеч;
- чувство дистанции и времени.

По окончании данного этапа обучения дети сдают экзамен на «6 Кю».

Требования приведены в таблице (Приложение 1).

3-й этап - «Учебно-тренировочная группа»
(14-16 лет)

Для занимающихся в учебно-тренировочной группе основными задачами являются:

- Укрепление здоровья;
- Совершенствование физических качеств – повышенное внимание к специальной физической подготовке, присущей Айкидо Ёшинкан;
- Совершенствование физической подготовки;
- Воспитание у занимающихся необходимых качеств личности (целеустремленность, настойчивость, самоконтроль).

Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям Айкидо Ёшинкан и формирование у них на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит «понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой.

Технические требования на данном этапе следующие:

- Увеличение скорости и точности выполнения;
- Чувство «Центра тяжести»;
- Наличие «концентрации сфокусированной силы»;
- Способность легко связывать техники рук и ног.

По окончании данного этапа предусматривается сдача экзамена на «4 Кю». Требования приведены в таблице (Приложение 1).

4-й этап – «Группа спортивного совершенствования»
(16-18 лет)

Особыми задачами на данном этапе занятий являются:

- повышение спортивного мастерства,

- дальнейшее развитие общефизических качеств и специальных физических качеств,
- участие в показательных выступлениях,
- воспитание активной жизненной позиции.

Предусматривается дальнейшая сдача экзаменов на «Кю» (индивидуально, учитывая подготовленность воспитанника). Требования приведены в таблице (Приложение 1).

Предполагаемый результат и механизм оценки полученных знаний

Одним из наиболее существенных результатов занятий в секции Айкидо Ёшинкан является высокий показатель уровня основных двигательных навыков у занимающихся, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, метания). По окончании курса обучения, занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс физической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника Айкидо Ёшинкан. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в экзаменационной программе на степени «Кю» и «Дан» Межрегиональной Федерации Айкидо Ёшинкан России.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на экзамены, достижение положительных результатов в показательных выступлениях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов знаний должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся – отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковые имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования во ВФД или в поликлинике.

Документом, подтверждающим выполнения квалификационных требований, является диплом, выдаваемый Межрегиональной Федерацией Айкидо Ёшинкан, в соответствии с решением аттестационной комиссии. Диплом может являться и документом о получении дополнительного образования в области спорта.

Знания, умения, навыки, свидетельствующие об окончании занимающимися очередного этапа обучения

1-й этап

Ребенок регулярно посещает занятия в секции «Айкидо», основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации (метод оценки – сдача контрольных

нормативов по ОФП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях Айкидо Ёшинкан, хорошо владеет приемами страховки и само страховки. Владеет техникой Айкидо в пределах требований на «7,5 Кю» (Приложение 1).

2-й этап

Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей). Повысились показатели физического развития (оценка – сдача контрольных нормативов по ОФП). Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Владеют техникой Айкидо в пределах «6 Кю» (Приложение 1).

3-й этап

Произошел рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки – согласно показателями медосмотра в районной поликлинике), выросли показатели физического развития ребенка (механизм оценки – сдача контрольных упражнений по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с «5-4 Кю». Выступает на показательных выступлениях. Здоровый образ жизни – часть мировоззрения занимающихся (Приложение 1).

4-й этап

Произошло дальнейшее развитие занимающихся, продолжился рост технического совершенства в соответствии с требованиями на «3-1 Кю». Занимающиеся принимают участие в показательных выступлениях проводимых Межрегиональной Федерацией Айкидо Ёшинкан.

Занимающиеся стали меньше болеть, почувствовали потребность в ведении здорового образа жизни, умеют реализовать эту потребность благодаря занятиям Айкидо Ёшинкан и, конечно, качественно освоить технику Айкидо Ёшинкан в пределах требований программы (Приложение 1).

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальная «текучка» занимающихся;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на показательных выступлениях.

Учебно-тематический план

1-й этап обучения (возраст обучающихся 10-12 лет)

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 ч/год.

Виды подготовки		теория	практика	всего
1. Теоретическая.		6	-	6
1.1	История возникновения и развития Айкидо Ёшинкан	0,25	-	0,25
1.2	Обзор развития Айкидо Ёшинкан в России	0,25	-	0,25

1.3	Особенности стиля	0,25	-	0,25
1.4	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1,75	-	1,75
1.5	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	0,5	-	0,5
1.6	Понятие о техники Айкидо	1,5	-	1,5
1.7	Морально-волевой облик спортсмена	0,5	-	0,5
1.8	Правила аттестации по Айкидо	1	-	1
2.Физическая подготовка.		3	116	119
2.1	Общезфизическая подготовка.	-	92	92
2.2	Специальная физическая подготовка	-	24	24
3.Техническая подготовка.		-	68	68
3.1	Техника стоек	-	6	6
3.2	Техника перемещений	-	6	6
3.3	Базовая техника на месте	-	6	6
3.4	Базовая техника в движении	-	8	8
3.5	Техника рук	-	6	6
3.6	Техника ног	-	8	8
3.7	Техника защиты	-	6	6
3.8	Техника комбинаций	-	6	6
3.9	Базовая техника с оппонентом	-	10	10
3.10	Экзаменационные формы базовых техник	-	4	4
3.11	Свободные техники	-	-	-
3.12	«Ойё-вадза»	-	-	-
3.13	Формальные упражнения	-	10	10
3.14	применение	-	6	6
3.15	Участие в аттестации, показательных выступлениях	-	2	2
3.16	Судейская практика	-	-	-
3.17	Сдача нормативов	-	2	2
Итого:			216	

Учебно-тематический план

2-й этап обучения (возраст обучающихся 12-14 лет)

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 ч/год.

Виды подготовки		теория	практика	всего
1. Теоретическая.		6	-	6
1.1	История возникновения и развития Айкидо Ёшинкан	0,25	-	0,25
1.2	Обзор развития Айкидо Ёшинкан в России	0,25	-	0,25
1.3	Особенности стиля	0,25	-	0,25
1.4	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1,75	-	1,75
1.5	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	0,5	-	0,5
1.6	Понятие о техники Айкидо	1,5	-	1,5
1.7	Морально-волевой облик спортсмена	0,5	-	0,5

1.8	Правила аттестации по Айкидо	1	-	1
2.Физическая подготовка.		3	116	119
2.1	Общесфизическая подготовка.	-	92	92
2.2	Специальная физическая подготовка	-	24	24
3.Техническая подготовка.		-	68	68
3.1	Техника стоек	-	6	6
3.2	Техника перемещений	-	6	6
3.3	Базовая техника на месте	-	6	6
3.4	Базовая техника в движении	-	8	8
3.5	Техника рук	-	6	6
3.6	Техника ног	-	8	8
3.7	Техника защиты	-	6	6
3.8	Техника комбинаций	-	6	6
3.9	Базовая техника с оппонентом	-	10	10
3.10	Экзаменационные формы базовых техник	-	4	4
3.11	Свободные техники	-	-	-
3.12	«Ойо-вадза»	-	-	-
3.13	Формальные упражнения	-	10	10
3.14	применение	-	6	6
3.15	Участие в аттестации, показательных выступлениях	-	2	2
3.16	Судейская практика	-	-	-
3.17	Сдача нормативов	-	2	2
Итого:				216

Учебно-тематический план

3-й этап обучения (возраст обучающихся 14-16 лет)

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 ч/год.

Виды подготовки		теория	практика	всего
1. Теоретическая.		6	-	6
1.1	История возникновения и развития Айкидо Ёшинкан	0,25	-	0,25
1.2	Обзор развития Айкидо Ёшинкан в России	0,25	-	0,25
1.3	Особенности стиля	0,25	-	0,25
1.4	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1,75	-	1,75
1.5	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	0,5	-	0,5
1.6	Понятие о техники Айкидо	1,5	-	1,5
1.7	Морально-волевой облик спортсмена	0,5	-	0,5
1.8	Правила аттестации по Айкидо	1	-	1
2.Физическая подготовка.		3	116	119
2.1	Общесфизическая подготовка.	-	92	92
2.2	Специальная физическая подготовка	-	24	24

3.Техническая подготовка.		-	68	68
3.1	Техника стоек	-	6	6
3.2	Техника перемещений	-	6	6
3.3	Базовая техника на месте	-	6	6
3.4	Базовая техника в движении	-	8	8
3.5	Техника рук	-	6	6
3.6	Техника ног	-	8	8
3.7	Техника защиты	-	6	6
3.8	Техника комбинаций	-	6	6
3.9	Базовая техника с оппонентом	-	10	10
3.10	Экзаменационные формы базовых техник	-	4	4
3.11	Свободные техники	-	-	-
3.12	«Ойо-вадза»	-	-	-
3.13	Базовые упражнения «кихон-доса»	-	10	10
3.14	применение	-	6	6
3.15	Участие в аттестации, показательных выступлениях	-	2	2
3.16	Судейская практика	-	-	-
3.17	Сдача нормативов	-	2	2
Итого:				216

Учебно-тематический план

4-й этап обучения (возраст обучающихся 16-18 лет)

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 ч/год.

Виды подготовки		теория	практика	всего
1. Теоретическая.		6	-	6
1.1	История возникновения и развития Айкидо Ёшинкан	0,25	-	0,25
1.2	Обзор развития Айкидо Ёшинкан в России	0,25	-	0,25
1.3	Особенности стиля	0,25	-	0,25
1.4	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1,75	-	1,75
1.5	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	0,5	-	0,5
1.6	Понятие о техники Айкидо	1,5	-	1,5
1.7	Морально-волевой облик спортсмена	0,5	-	0,5
1.8	Правила аттестации по Айкидо	1	-	1
2.Физическая подготовка.		3	100	103
2.1	Общефизическая подготовка.	-	40	40
2.2	Специальная физическая подготовка	-	60	60
3.Техническая подготовка.		-	6	6
3.1	Техника стоек	-	6	6
3.2	Техника перемещений	-	6	6
3.3	Базовая техника на месте	-	6	6
3.4	Базовая техника в движении	-	8	8
3.5	Техника рук	-	6	6
3.6	Техника ног	-	8	8

3.7	Техника защиты	-	6	6
3.8	Техника комбинаций	-	6	6
3.9	Базовая техника с оппонентом	-	12	12
3.10	Экзаменационные формы базовых техник	-	4	4
3.11	Свободные техники	-	4	4
3.12	«Ойо-вадза»	-	4	4
3.13	Базовые упражнения «кихон-доса»	-	10	10
3.14	применение	-	6	6
3.15	Участие в аттестации, показательных выступлениях	-	4	4
3.16	Судейская практика	-	2	2
3.17	Сдача нормативов	-	1	1
Итого:				216

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1.1. История возникновения и развития Айкидо Ёшинкан. Формирование основных стилей. Известные мастера прошлого и наших дней.

1.2. Обзор развития Айкидо Ёшинкан в России. Наиболее известные мастера России.

1.3. Особенности стиля Айкидо Ёшинкан.

1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

1.5. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.

1.6. Понятие о технике Айкидо Ёшинкан. Морально-правовой облик спортсмена. Этикет «доджо».

1.7. Требования аттестации.

2. Физическая подготовка.

2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника и назначение стоек. Распределение веса в стойке, напряжение и расслабление.

3.2. Техника перемещений. Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и т.д.

3.3. Базовая техника на месте. Техника работы рук и ног, техника защиты в стойке.

3.4. Базовая техника в движении. Техника работы рук и ног, техника защиты в перемещении.

3.5. Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие.

3.6. Техника работы ногами «тай-сабаки».

3.7. Техника защиты.

3.8. Техника комбинаций.

3.9. Базовая техника с оппонентом

3.10. Экзаменационные формы базовых техник

3.11. Свободные техники

3.12. «Ойо-вадза» - свободная атака

3.13. Базовые упражнения перемещения «кихон-доса»

3.14. Судейская практика

3.15. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной Федерации Айкидо Ёшинкан. Школы Сэйшинкан.

Тема	Форма занятий	Форма и методы проведения занятий	Дидактический материал, техническое оснащение
1. Теоретическая подготовка.			
1.1 История возникновения и развития Айкидо Ёшинкан	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	Просмотр видеофильмов по истории Айкидо и др. видов спорта. Портреты мастеров Айкидо.
1.2 Обзор развития Айкидо Ёшинкан в России	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	Просмотр видеофильмов по истории Айкидо и др. видов спорта.
1.3 Особенности стиля	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	Просмотр видеофильмов по истории Айкидо и др. видов спорта.
1.4 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	Демонстрационные таблицы: «строение человека», «Оказание первой медицинской помощи». Термометр, секундомер, сантиметр.
1.5 Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	
1.6 Понятие о техники Айкидо	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен. Контроль за использованием техники на занятиях	
1.7 Морально-волевой облик спортсмена	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	
1.8 Правила аттестации по Айкидо	Лекция, диалог	Опрос по теме, тема выносится на экзамен	
2. Физическая подготовка.			
2.1 Общефизическая подготовка.	Беседа, тренировочное занятие	Данные функциональных проб, силовых и других тестов	Шведская стенка, турники, брусья, гантели, специальные снаряды для отработки ударов

2.2 Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Данные функциональных проб, силовых и других тестов	Шведская стенка, турники, брусья, гантели, специальные снаряды для отработки ударов
3.Техническая подготовка.			
3.1 Техника стоек	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.2 Техника перемещений	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.3 Базовая техника на месте	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.4 Базовая техника в движении	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.5 Техника рук	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.6 Техника ног	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.7 Техника защиты	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.8 Техника комбинаций	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.9 Базовая техника с оппонентом	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.10 Экзаменационные формы базовых техник	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.11 Свободные техники	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.12«Ойо-вадза»	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.13 Базовые упражнения «кихон-доса»	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.14 Применение	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.15 Участие в аттестации, показательных выступлениях	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии. Экзамены	Музыкальный центр, спокойная музыка

3.16 Аттестационная практика	Беседа, семинар, дискуссия	Практика судейства с разбором и анализом	Музыкальный центр, спокойная музыка
3.17 Сдача нормативов	Беседа, семинар, дискуссия	Аттестация. Показательные выступления	

Методы и приемы организации учебного процесса

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии:

- Разминочные упражнения;
- Упражнения на растяжку;
- Базовая техника на месте;
- Базовая техника в перемещении;
- Различные формы «кихон-доса»;
- Игровые моменты (эстафеты спортивные игры);
- Обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения в секции Айкидо Ёшинкан является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися нормативов по ОФП), теоретические занятия, проводимые в форме лекции, семинары, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-техническим нормам, предъявляемым к помещениям для занятий (наличие татами, раздевалки, душевых комнат). В зале на человека должно приходиться не менее 4 кв.м. площади, зал должен быть оснащен кондиционером, обеспечивающим не менее чем трехкратный (в течение часа) обмен воздуха в помещении.

Для занятий Айкидо Ёшинкан необходима следующая индивидуальная экипировка:

- «кэйкоги» - костюм для занятий;
- «дзори» - тапочки;
- «хакама» - штаны-юбка.

В объединении необходимо вести работу с семьей ребенка, родительским коллективом. Родители могут присутствовать на занятиях в любое время. Родительский комитет может участвовать в принятии решений, затрагивающих интересы детей.

Список литературы для педагога

1. Методические рекомендации по перспективному планированию и работе над авторской программой. ДТМ «Перово» ВУО, 1994 г.
2. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе, М., МОГИФК, 1993 г.
3. Детская спортивная медицина. М, «Медицина» 1991 г.
4. История культуры Японии, МИД Японии, 1989 г.
5. Заболевания и повреждения при занятиях спортом, Ленинград, «Медицина» 1991 г.
6. Х.Нагата.История философской мысли Японии, Москва, «Прогресс», 1991 г.

7. Ильин И.П. Психология физиологического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры – СПб Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры – М. Физкультура и спорт, 1991
9. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М. 1998
10. Сепуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М. Спорт Академ Пресс, 2000
11. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. – СПб. 2000
12. Тюннеман Х., Хартман Ю. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1998
13. Годзо Сиода Айкидо. Мастер курс. – София, 2000
14. А. Вестбрук и О. Ратти Айкидо и динамическая сфера. - АСТ, 2005
15. Мицуги Саотомэ Айкидо и гармония в природе. – София, 2002

Список литературы для обучающихся

1. Годзо Сиода Айкидо. Мастер курс. – София, 2000
2. А. Вестбрук и О. Ратти Айкидо и динамическая сфера. - АСТ, 2005
3. Мицуги Саотомэ Айкидо и гармония в природе. – София, 2002
4. История культуры Японии, МИД Японии, 1989 г.
5. Заболевания и повреждения при занятиях спортом, Ленинград, «Медицина» 1991 г.
6. Х.Нагата. История философской мысли Японии, Москва, «Прогресс», 1991 г.
7. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе, М., МОГИФК, 1993 г.

Приложение 1

Экзаменационные требования **по программе «Обучение Айкидо Ёшинкан»** **в соответствии с требованиями** **Межрегиональной Федерации Айкидо Ёшинкан России**

Kixon Dosa	1	2	S/W
Migi Hanmi Kamae/ Hidari Hanmi Kamae	7-1	7-1	x
Tai No Henko	7-1	7-1	x
Hiriki No Yosei	7-1	7-1	x
Shumatsu Dosa	7-1	7-1	x
Seiza Ho	7-1	7-1	
Shikko	7-1	7-1	7-1
Tai No Henko Rensoku Dosa		x	x
Ni Ban Rensoku Dosa			x
Tai Sabaki			x
Koxo Ukemi/ Koxo Kaiten Ukemi			x

Zempo Ukemi/ Zempo Hiaki Ukemi																		x
Kixon Dosa Rensoku Dosa									x									x
Techniques	1	2	S/W	Shomen Uchi		Yokomen Uchi		Katata Mochi		Kata Mochi		Mune Mochi		Riote Mochi		Ushiro Waza		
Shixo Nage			1*	1*	1*	1	1	7	7	6	6	5	5	4	4	1	1	
Ikkadjo Osae			1*	7	7.	2	2	4	4	3	3	5	5	2	2	2	2	
Nikadjo Osae			1*	3	3	4	4	5	5	2	2	1	1	1	1	1	1	
Sankadjo Osae			1*	5	5	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	2	
Yonkadjo Osae			1*	4	x	2	2	1	1	1	1	1	1	*	*	3	3	
Sokumen Irimi Nage			1*	*	*	3	3	5	x	*	*	*	*	*	*	2	2	
Shomen Irimi Nage			1*	1	1	*	5	4	4	*	*	3	3	2	2	1	1	
Hijijime			1*	1	1	*	*	5	5	3	3	x	4	2	2	*	*	
Kokyu Nage	x	x	1*	2	2	3	3	2	2	4	4	*	*	*	*	1	1	
Kotegaeshi			1*	x	4	2	2	3	3	*	*	*	*	1	1	4	4	
Tenchi Nage	1*	1*	1*	*	*	*	*	4	4	*	*	3	3	4	*	1.	1.	
Kokyu Ho (1.2.3.4.5)	x	x	5-1	*	*	1	1	2	2	1	1	x	x	7-1		*	*	
Shite Waza	1*	1*	x	*	*	*	*	1	1	*	*	*	*	*	*	*	*	
Shite Jiyu Waza	1*	1*	x	1	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Приложение 2

Словарь по техникам

Ай ханми - одноимённая стойка

Аси – нога

Гяку ханми – разноимённая стойка

Гокё – пятая техника обучения

Дзюдзи гарами – крестообразное замыкание рук

Ёко – бок, боковая сторона

Иккаджо – первая техника обучения

Иrimi – движение корпуса по прямой

Иrimi нагэ – бросок прямым входом

Ёкомэн ути – удар в голову сбоку ребром ладони

Кайтэн – круговое вращение, поворот

Камаэ – стойка

Ката дори – хват за плечо

Кататэ дори – хват одной рукой

Кататэ риотэ дори – хват двумя руками за одну руку

Кокю – дыхание

Кокю хо – упражнение основанное (хо) на «правильном» дыхании (кокю)

Котэ гаэси – вращение предплечья

Маэ – впереди, перед

Мунэ дори – хват одной рукой за отворот кимоно ниже линии ключиц

Нагэ – бросок

Никкаджо – вторая техника обучения

Омотэ – лицевая сторона

Осаэ - удержание

Рио катэ дори – хват за оба плеча

1	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	3-5	9 6			
			11	2 н	6-8	10 6	4 н	8-10	15 6
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
			18	5	9-12	15	7	12-14	20
2	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой из виса лежа (девочки), Количество раз.	10	1	3-4	4 6	4	8-13	18
			11	1	4-5	6 6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
			16	4	8-9	11	7	13-15	18
			17	5	9-10	12	7	13-15	18
			18	6	10-11	13	7	13-15	18