



Благотворительный фонд



**УТВЕРЖДЕНО**

Президент Благотворительного фонда «Жизнь 2.0»

«5» марта 2021 года

Валиводзь Е.Н.

Председатель Совета БФ «Жизнь 2.0» Валиводзь Е.Н.

Протокол Совета БФ «Жизнь 2.0» № 5 от 5 марта 2021

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ЖИЗНЬ 2.0» «Займемся Айкидо!»

При содействии с Общероссийским союзом общественных объединений  
Федерация Айкидо «Айкикай России»:



Москва 2021.

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	
2.1 Цели и задачи программы	7
2.2 Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств Айкидо	10
2.3 Возрастные особенности детей	11
2.4 Форма и режим занятий	19
2.5 Критерии оценки, формы подведения итогов	20
3. Итоговые требования по программе	21
4. Учебно-тематический план	31
5. Содержание программы	
5.1 Принципы построения программы	34
5.2 Организационно-методические указания	34
5.3 Этапы подготовки	35
5.4 Теоретическая подготовка	38
5.5 Психологическая подготовка	39
5.6 Воспитательная работа	40
5.7 Инструкторская практика	40
5.8 Содержание тем	41
6. Условия реализации программы	45
7. Словарь	46
9. Список литературы	50

## 1.Введение.

**Благотворительный фонд «Жизнь 2.0»** в содействии и плотном сотрудничестве с **Общероссийским союзом общественных объединений Федерация Айкидо «Айкикай России»** утвердил благотворительную программу “Займемся Айкидо!” которая направлена на реабилитацию детей из многодетных и малоимущих семей, а также детей-сирот оставшихся без попечения родителей в возрасте от 8 до 18 лет. Данна программа рассчитана также и на взрослых людей, которые находятся на пути реабилитации после различных заболеваний и пагубных привычек.

Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование в виде нашей благотворительной программы обеспечивает ребенку обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству.

По своему “местоположению” в системе образования – это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных программах.

Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и взрослыми.

Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами.

Освоение избранных учащимися образовательных программ осуществляется в индивидуальном темпе и объеме. Достижения учащихся имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой. Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано.

Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей, подростков и взрослых в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения ранее в учебных заведениях.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации человека.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения.

Все это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

Наличие в настоящий момент времени “социального заказа“ в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду к государственным стандартам.

Не являясь частью основного (базового) образования, программа дополнительного образования по айкидо, составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Благотворительный фонд «Жизнь 2.0» в содействии с **Общероссийским союзом общественных объединений Федерация Айкидо «Айкикай России»** положил в основу данной программы нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки айкидоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Айкидо, как одна из интереснейших систем философии и практики Восточных единоборств, являющаяся составной частью общечеловеческой культуры, включает в себя систему специальных физических упражнений, основанных на тесных моторно-висцеральных и моторно-церебральных связях.

Именно в Айкидо, в отличие от других единоборств, особое внимание уделяется ориентации человека в пространстве. Это позволяет детям с ДЦП систематически контролировать все параметры своих движений в постоянно меняющихся условиях тренировки. При этом они реализуют весь комплекс физических качеств: координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость и другие качества, постоянно совершенствуя их. Практика использования различных техник Айкидо прививает способность не утрачивать ориентацию в пространстве при наличии целого комплекса сбивающих факторов: шум,

утомление, повышенная эмоциональная напряженность. Сложность, но достигаемость правильной репродукции движений техник Айкидо характеризуется для детей с ДЦП передвижениями тела в пространстве. Эти передвижения, связанные с воздействием различного рода ускорений (повороты и вращения) сопровождаются сложными манипуляциями рук, кистей и пальцев. На уроках Айкидо будут формироваться двигательные качества путём концентрации обучения на точностных движениях.

Степень влияния занятий Айкидо на точностные движения детей с ДЦП подтверждаются многочисленными исследованиями, результаты которых позволяют сделать вывод о том, что несмотря на недостаточную пространственно-временную ориентацию учащихся с ДЦП, регулярные занятия по системе Айкидо успешно тренируют целый комплекс двигательных качеств, в частности целевую точность и устойчивость двигательного гомеостаза к действию сбивающих факторов.

Благотворительная программа «Займемся Айкидо!» направлена на популяризацию и доступность занятий физической культурой, здорового образа жизни для детей и взрослых из социально уязвимых семей, патриотическое воспитание. В проекте будут организованы физкультурно-оздоровительные занятия для детей из многодетных и малообеспеченных семей, семей в социально опасном положении, детей-инвалидов и детей, оставшихся без попечения родителей, а также взрослых которые находятся в реабилитационных центрах.

Благотворительная программа «Займемся Айкидо!» разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ « Об образовании »;
- Федерального закона от 11.08.1995 №135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»;
- Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей »;
- Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного

образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13);

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- СанПиН 2.4.4. 1251-06 (от 2006 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 “О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей”

Данная программа является модифицированной,  
в её основе работа Качана А.Б., Чуфистова А.В.  
«Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста)».  
Йошкар-Ола, 2005.

## **2. Пояснительная записка.**

### **2.1. Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо.

**По** принципу, оставленному Основателем Айкидо господином Морихеем Уэсиба, в Айкидо нет соревнований. Это накладывает особый отпечаток на организацию учебного процесса в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей, как средства движения через познание простых форм двигательного взаимодействия к познанию безграничных возможностей человеческого тела и сознания.

**Срок выполнения программы** – 2021 – 2025 гг.

**Источники финансирования программы** – Совместное финансовое участие с Общероссийским союзом общественных объединений Федерация Айкидо «Айкикай России», за счет средств получаемых от благотворителей Благотворительного фонда «Жизнь 2.0»

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
- Приобщение к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям
- Понимание абсолютной ценности человеческой жизни
- Осознание себя как части целого мира
- Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.

- Привитие и правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества.

#### **Развивающие:**

- Развивать личностные качества ребенка – аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.
- Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей
- Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека
- Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни

**Отличительной особенностью** данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения в концепции Благотворительного фонда «Жизнь 2.0».

Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

#### **Детское айкидо поможет ребенку:**

- Воспитать в себе дух уважения к окружающим. «Боевое искусство начинается и заканчивается поклоном» — первые слова инструктора на занятиях.
- Победить себя — основная цель занимающегося Айкидо любого возраста. Отсутствие соревнований приводит к тому, что неперспективных детей НЕТ.
- Научиться учиться — это одно из самых необходимых качеств для всех современных детей.
- Самостоятельность и традиции приучат ребенка к порядку и дисциплине.

Уважение к ритму друг друга, общее внимание к человеку, занятому упражнением, отсутствие конкуренции, солидарность и поддержка - все это повышает доверие и позволяет избавляться от неизбежных огорчений, выявляя негативные эмоции и справляясь с ними по ходу работы. Такое сочетание педагогических и формирующих принципов характерно для многих дисциплин, работающих с телом, от спорта до танцев и



пения, но, по нашим данным, Айкидо имеет более направленное и точное влияние на разрешение сложных проблем церебральной дисфункции в период развития ребенка.

В последние десять лет мир реабилитации сильно изменился, открыв дорогу для искусств, театра, спорта, предоставляя инвалиду возможность участия - учитывая его ограничения - в здоровой жизни. Занимаясь искусством, больной с физическими недостатками не может сразу излечиться, но бросает вызов своим ресурсам, сознанию, эстетической чувствительности.

Опыт мира, где категории красоты, стиля и гармонии обязательны, а не факультативны, может сам по себе быть средством компенсации страдания и гнева, порожденных ограничениями. Именно в искусстве и спорте можно испытать перерождение боли и страдания, в то время как психология и медицина могут предложить здесь только закрытые и узконаправленные средства.

Присутствие тренеров и спортсменов очень важно в мире людей с ограничениями, и не только для организации благотворительных шоу, а для того, чтобы дать шанс детям и взрослым сделать шаг навстречу новому.

Ясно, что людей с меньшими способностями к сложным движениям следует рассматривать как точку отсчета.

Множество упражнений для развития Ки и разнообразные тесты для изучения техник дают богатые возможности для определения такой точки отсчета. Затем надо перевести техники, рассчитанные на положение стоя, в техники, рассчитанные на положение в инвалидной коляске, либо сидя на стуле, либо сидя на татами (в сейза или со скрещенными ногами) и, при необходимости, лежа на полу. Как и в любом случае перевода, надо быть уверенным в том, что начальное значение при переводе не утрачено, хотя форма изменена. Мы должны осознавать, что стояние или ходьба ничуть не «лучше», чем управление коляской, а учить и обучаться Ки-Айкидо людям, способным ходить, не легче - просто это другое.

Таким образом, это та же техника, но в другой форме, с теми же трудностями. Различия надо изучать путем занятий с разными партнерами и даже с инвалидной коляской.

У открытой группы другие функции и цели. Работая с людьми, которые способны овладеть только одной-двумя моторными последовательностями (например, в случае расстройств концентрации) и, следовательно, с которыми нельзя быть уже (на ком

выполняют определенный приём), убеждаешься, что надо быть еще чувствительнее и контактнее, ибо партнер не способен опереться на данную последовательность (будучи не в состоянии ее запомнить), и поэтому тренировка любой техники будет для него внове. Если уже видит в своем партнере не только его недостатки, а постарается углубить его знания на базе хорошего контакта, тогда, работая с координированными и быстрыми партнерами, он будет активнее участвовать в техниках, т.е. будет развивать свое Ки.

Помните, что Ки и Ки-Айкидо — это не лечение, а некий способ вернуться к «нормальности» в обстоятельствах, которые нарушают координацию тела и сознания. Главное желание страдающих моторными расстройствами (например, дистоников) — быть в состоянии управлять собой. Инструктор должен обладать опытом в адаптации различных аспектов практики к потребностям больного. Например, в некоторых случаях выдерживание Одной Точки дает стабильность и расслабление, снижая количество произвольных движений, в то время как расширение Ки увеличивает их количество, создавая состояние напряжения. В других случаях расширение Ки дает ощущение равновесия и легкости, а удерживание Одной Точки вызывает наклон головы вперед и, следовательно, создает неправильную позицию. Для учащегося с трудностями в ходьбе важно научиться правильно падать, поскольку это будет часто случаться с ним.

Присутствие людей с физическими недостатками в додзё чрезвычайно полезно для расширения наших горизонтов, оно увеличивает ценность самой практики, так как дает возможность участникам и учителям заняться чужими проблемами, отойти от своих эгоистических забот.

**Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон от 8 до 18 лет и предусматривает возможность 5 летнего цикла обучения с возможностью продолжения обучения в составе старшей группы (5го год обучения). Допускается комплектование групп обучающимися разных возрастных категорий и годов обучения (со 2го года обучения). Приоритетным является принцип комплектования групп по уровню, способности восприятия знаний и профилактики заболеваний обучающихся, во вторую очередь – по возрасту и году обучения.**

## **2.2. Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств Айкидо.**

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально –

активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

**Принцип гуманистической направленности** воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектных отношениях.

**Принцип природосообразности** воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

**Принцип эффективности социального взаимодействия** предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации, интеграции, индивидуализации, самореализации.

**Принцип концентрации воспитания на развитии личности** направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико – биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

### **2.3.Возрастные особенности детей.**

Управление спортивной подготовкой предусматривает детальное изучение объекта, на который направлено педагогическое воздействие. Этот объект — растущий, развивающийся организм юного спортсмена, процессы которого подчинены определенным закономерностям.

Установлено, что сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, которые определяют содержание физической подготовки, в возрастном аспекте развиваются гетерохронно. Эти данные легли в основу определения направленности педагогических тренировочных воздействий для каждого этапа подготовки занимающихся.

Нужно определить особенности, общие нормы тренировочных нагрузок и их интенсивность в разные возрастные периоды:

### **Дошкольный возраст (6-7) лет**

Особенностью высшей нервной деятельности детей в возрасте 6-7 лет является неустойчивость нервных процессов, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения легко нарушает возникающие условно-рефлекторные связи. Поэтому, не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком 6-7 лет сложных двигательных умений и действий.

Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового. В этот период происходит активное биологическое созревание коры головного мозга(миелиновой оболочки мозга), и ребенок приобретает способность к логическому мышлению, анализу и обобщению.

Возникает способность сосредоточить на некоторое (непродолжительное) время внимание на каком-либо одном роде занятий или предмете, начинают проявляться типологические особенности высшей, нервной деятельности, формируется характер, проявляются личностные мотивы и интересы.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям педагога.

Возраст 6-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка.

У детей резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.

Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба.

Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед.

Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

Единственным, эффективным средством предотвращения аномалий физического развития является правильно организованная физическая активность детей, их регулярные и тщательно продуманные физические тренировки.

**В работе с детьми, страдающими церебральными параличами (ДЦП), особое внимание уделяют формированию правильных двигательных навыков, что крайне важно для их социально-трудовой адаптации.**

**Младший школьный возраст (7-10 лет)** — наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка.

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

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

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

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

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

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

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

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

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

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

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

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

**В возрасте 7-10 лет** происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и, прежде всего, координационного компонента, активное формирование физического и функционального потенциала организма.

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

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

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

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

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

### **Средний школьный возраст (11-14 лет)**

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

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

Основная направленность физического воспитания подростков (11-14 лет) — формирование интереса к систематической, спортивной или оздоровительной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

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

Быстро развивается вторая сигнальная система.

Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков.

Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При этом базовым элементом всего комплекса физических качеств является быстрота.

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

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



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

### **Старший школьный возраст (15-17 лет)**

Для этого возраста характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом.

Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координации.

Физическое воспитание юношей и девушек 15-17 лет направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Основные направления развития физического потенциала человека в этот период — повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей — и в военно-прикладных.

В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга.

Возрастает подвижность нервных процессов.

При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения.

Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением.

У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение.

Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты.

Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности.

Период юношества — время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств.

Наиболее важными задачами физического воспитания юношей и девушек являются: развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений.

В этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана углубленная специализация при занятиях спортом.

Задачи моторного обучения и технического совершенствования лучше всего решаются в процессе занятий в организованных формах физической активности под руководством педагога.

В рамках этих же форм происходит и повышение уровня развития физических качеств.

Физкультурно-спортивные занятия должны проводиться не менее 2-3 раз в неделю по 1,5-2 ч.

Важным элементом физического воспитания юношей и девушек является формирование знания о физической активности.

Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки и закаливания, а также других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей физической активностью — показатель достижения серьезных успехов в физкультурном воспитании старшего школьника.

Не менее важным является и воспитание понимания роли физической активности в достижении высокого уровня здоровья, гармонического совершенства человека.

Такое понимание может послужить основой для формирования серьезной, «взрослой», системы мотивации регулярной физической активности и будет способствовать возникновению и развитию новой формы физкультурных и спортивных интересов, в центре которой находится идея всестороннего гармонического развития физических способностей, а не только спортивная результативность.

#### 2.4. Форма, режим занятий и комплектация групп.

- **Режим занятий** в группах по специальной физической подготовке, в спортивно – оздоровительных группах с использованием средств Айкидо:

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное/ максимальное число занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Контрольные нормативы на конец года
8 – 9 лет	8 лет	5/8	3 раза по 2 часа	Выполнение
10 – 12 лет	10 лет	5/8	3 раза по 2 часа	Выполнение
13 – 18 лет	13 лет	5/8	3 раза по 2 часа	Выполнение

- **Количество занятий в неделю и наполняемость групп**

может быть изменено с учетом рекомендаций СанПин 2.4.4. 1251-03 и попечителей занимающихся детей.

- **Формы проведения занятий по данной программе:**

- групповая;
- индивидуально – групповая;

- **Занятия подразделяются:**

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно – закрепляющие;
- контрольные.

- При комплектации учебных групп приоритетным является уровень обучаемых, заболеваемость, т.е. группы могут комплектоваться обучаемыми разного возраста (в

пределах одной возрастной группы) и разного года обучения с одним общим уровнем знаний (определяется итоговым экзаменом).

## **2.5. Критерии оценки, формы подведения итогов.**

Критерии оценки деятельности групп:

- ✓ стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- ✓ динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- ✓ уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- ✓ укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья
- ✓ уверенное владение базовыми техническими навыками Айкидо.

### **Формы подведения итогов:**

- ✓ контрольное занятие, с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- ✓ проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- ✓ экзамены по требованиям Всемирного Центра Айкидо.
- ✓ зачет по пройденному материалу за полугодие, переводной экзамен (аттестация).

В течение всех лет обучения обучающиеся принимают участие в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях Благотворительного фонда «Жизнь 2.0» и в мероприятиях **Общероссийского союза общественных объединений Федерация Айкидо «Айкикай России»**

### **3. Итоговые требования по программе**

**1 и 2 год обучения – этап начальной подготовки.**

( мин.возраст - 8 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан сото, учи	ТВ	Кататэ-дори
Иrimi-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК	
Мае теку-то укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Захват катате-дори, моротэ-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Иккё	ТВ СВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Кокюхо	СВ	Рётедори

#### **1 год обучения начальной подготовки:**

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 20 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 20 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 20 раз;
- приседания 50 раз.

#### **2 год обучения начальной подготовки:**

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 30 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 30 раз;
- приседания 60 раз,
- отжимания в упоре лежа 10 раз.

### 3 и 4 год обучения – Учебно – тренировочный этап.

( мин.возраст - 9 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Сикхо	СВ	
Усиро укеми	ТВ СВ	
Мае укеми	ТВ СВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Кокюхо	СВ	Рётедори
( 9-10 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ	
Сикхо	СВ	
Мае укеми	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	

Усиро кайтен укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Коккю-хо	СВ	Рётедори
( 10-11 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Коккю-хо	СВ	Рётедори
( 11-12 лет)		

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Коккю-хо	СВ	Рётедори

( 12-13 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Коккю-хо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	



Окури-Аси	ТВ	
Усиро кайтен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Икке авасетте
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Кагадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	СВ	Рётедори

( 13-14 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Кагадори
Никкё	ТВ	Косадори

Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	СВ	Рётедори

( 14-15 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Сёмен-учи
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Рётедори
Ёнкё	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Ёкоменучи
Ирими-наге	ТВ	Рётедори

Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ      ХХВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Сихо-наге	ТВ      ХХВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Сёмэн-учи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ    СВ	Рётедори
Кокю	ТВ	Косадори

### **3 год обучения – этап начальной специализации:**

По завершении 3-го года обучения обучаемые должны показать твердые знания по разделам второго года обучения и продемонстрировать:

- ✓ свободное владение страховками укеми;
- ✓ умение свободно атаковать партнера;
- ✓ свободное владение передвижениями;
- ✓ расширенное знание терминологии.
- ✓ начальные знания по основным упражнениям с партнером в Айкидо.

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 30 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 30раз;
- приседания 70 раз,
- отжимания в упоре лежа 15 раз.

#### **4й год обучения – этап углубленной тренировки:**

По завершении 4 года обучения, обучающиеся должны показать твердые знания по разделам первого, второго и третьего года обучения.

Продемонстрировать:

- ✓ знание основных бросковых в Айкидо;
- ✓ продвинутое владение страховками укеми;
- ✓ вариативное использование атак;
- ✓ знание основных форм контролей/удержаний нападающего в Айкидо.

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 40 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 30 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 40раз;
- приседания 80 раз;
- подтягивания на перекладине 5 раз;
- отжимания в упоре лёжа 20 раз;

#### **5 год обучения - Этап спортивного совершенствования.**

( 15-16 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Рётедори

Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Чуданцки
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Усирорётедори
Гоккё	ТВ	Ёкоменучи
Ирими-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Ёкоменучи
Ирими-наге	ТВ	Рётедори
Ирими-наге	ТВ	Усирорётедори
Ирими-наге	ТВ	Чуданцки
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ XXB	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Сихо-наге	ТВ XXB	Рётедори
Сихо-наге	ТВ	Усирорётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Котегаеси	ТВ	Усирорётедори
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Шоменучи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Кайтеннаге	ТВ	Усирорётедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори

Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ СВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Усирорётедори
Кокюхо	ТВ	Сёмэн-учи
Кокюхо	ТВ	Косадори

### 5й год обучения:

По завершении 5-го года обучения занимающиеся должны показать уверенные знания по всему изученному материалу, что должно быть подтверждено сдачей экзамена на международном семинаре ФААР на степень не ниже 5-6 кю. Продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- ✓ подъем туловища из положения лежа (пресс) 50раз;
- ✓ приседания 100 раз,
- ✓ отжимания в упоре лежа 25 раз;
- ✓ подтягивания на перекладине 6 раз;
- ✓ серия из трех подходов по 10 раз: пресс - отжимания - выпрыгивания с поворотом.

#### 4. Учебно-тематический план

##### 1й год обучения:

Тема/раздел	Кол. часов	
	теорет	практ.
Здоровьеформирующее образование*	14	
Этикет в Айкидо	12	
Гимнастика тай-со		48
Страховки укеми		68
Стойки и передвижения		48
Основные атаки в Айкидо		26
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>216</b>

##### 2й год обучения:

Тема/раздел	Кол-во практ. часов
Здоровьеформирующее образование*	156
Этикет в Айкидо	
Гимнастика тай-со	
Страховки укеми	
Стойки и передвижения	
Основные атаки в Айкидо	
“ Тактика и техника взаимодействия с партнером”	60
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>

##### 3й год обучения:

Тема/раздел	Кол-во практ. часов
Здоровьеформирующее образование*	86
Этикет в Айкидо	

Гимнастика тай-со	
Страховки укеми	
Стойки и передвижения	
Основные атаки в Айкидо	
Основы базовой техники	112
Специальные дыхательные упражнения	18
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>

**4й год обучения:**

Тема/раздел	Кол-во практ. часов
Здоровьеформирующее образование*	
Этикет в Айкидо	
Гимнастика тай-со	
Страховки укеми	
Стойки и передвижения	
Основные атаки в Айкидо	
Ириминаге	30
Сихонаге	30
Котегаэси	30
Иккё	30
Никё	15
Санкё	15
Коккюнаге	30
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>

**5й год обучения:**



Тема/раздел	Кол-во практ. часов
Здоровьеформирующее образование*	66
Этикет в Айкидо	
Гимнастика тай-со	
Страховки укеми	
Стойки и передвижения	
Основные атаки в Айкидо	
Кайтеннаге, сумиотоси	30
Ёнкё	20
Дзюдзи, удегарами, удекименаге	20
Основы работы с оружием	80
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>

\*Здоровьеформирующая программа (тематический план занятий)

Тема	Кол-во часов теоретических занятий (как часть занятий)
История развития Айкидо	1
“Кодекс чести спортсмена”	1
“Морально-психологическая подготовка”	2
Активная жизненная позиция, мотивация к здоровому образу жизни	2
Вредные привычки и их профилактика	1
“Патриотическое воспитание”	7
<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>

## **5. Содержание программы**

### **5.1. Принципы построения программы.**

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- ❖ принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- ❖ принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- ❖ принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- ❖ общие принципы порядка построения физического воспитания;
- ❖ принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- ❖ принцип преемственности этапов обучения;
- ❖ принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);
- ❖ принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

### **5.2. Организационно–методические указания.**

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления.

Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

- ❖ преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;
- ❖ выполнение учебно–тренировочной работы;
- ❖ осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного

развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно – тренировочного процесса занимающихся:

- ❖ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ❖ овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- ❖ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- ❖ выявление задатков и способностей детей;
- ❖ привитие интереса к занятиям;
- ❖ воспитание черт спортивного характера.

На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

### **5.3 Этапы подготовки обучающихся**

Дополнительная образовательная программа по айкидо предусматривает следующие этапы подготовки:

- **этап начальной подготовки** – 2 года;
- **учебно – тренировочный этап** – 2 года - две ступени:
  - первая ступень – ступень начальной специализации;
  - вторая ступень – ступень углубленной тренировки;
- **этап спортивного совершенствования** – 1 год.

#### **5.3.1. Этап начальной подготовки.**

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно – воспитательного процесса, форма подведения итогов.

**Цель этапа** – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

**Задачи этапа** начальной подготовки:

- ❖ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ❖ овладение основами техники выполнения физических упражнений физических упражнений;
- ❖ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;
- ❖ выявление задатков и способностей детей;
- ❖ привитие стойкого интереса к занятиям Айкидо;
- ❖ воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая , индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений , направленных на развитие технической и физической подготовк., повторный, равномерный, круговой, соревновательный ( только на контрольном занятии ).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал. В конце четвертого года занятий предлагается участие в экзамене по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация). Данное мероприятие является добровольным и оценка носит косвенный характер.

### **5.3.2. Учебно–тренировочный этап.**

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно–воспитательного процесса, форма подведения итогов.

**Цель этапа** – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками айкидо, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи этапа** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике айкидо.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, школа исполнения техник айкидо и изучение комплексов аттестационной программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях айкидо.

**Задачи первой ступени** учебно–тренировочного этапа (ступень начальной специализации):

- ❖ укрепление здоровья, освоение навыков здоровьесберегающих технологий;
- ❖ повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- ❖ овладение основами техники и тактики айкидо;
- ❖ приобретение тренировочного опыта, закрепление навыков и умений;
- ❖ уточнение спортивной специализации.

**Задачи второй ступени** учебно-тренировочного этапа (ступень углубленной тренировки):

- ❖ совершенствование техники и тактики айкидо;
- ❖ развитие специальных физических качеств;
- ❖ повышение уровня функциональной подготовленности;
- ❖ освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок;
- ❖ накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок.

### **5.3.3. Этап спортивного совершенствования.**

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно–воспитательного процесса, форма подведения итогов.

**Цель этапа** – углубленное овладение технико–тактическим арсеналом айкидо, изучение морально – этических и философских принципов «Будо» .

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Методы: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный.

На данном этапе важнейшим звеном в тренировочной работе становится самоподготовка и самосознание спортсмена.

Его умение работать индивидуально.

Лучшей является работа наедине с самим собой, что позволяет значительно улучшить качество исполнения техник айкидо.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях Айкидо.

**Задачи**, решаемые инструкторским составом на этапе спортивного совершенствования должны предусматривать возможность продолжения занятий всеми учениками.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- ❖ совершенствование техники и тактики Айкидо;
- ❖ принятие и освоение принципов «Будо»;
- ❖ совершенствование физических и морально-этических качеств;
- ❖ освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- ❖ достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов, аттестация на кю;
- ❖ освоение принципов спортивного долголетия.

#### **5.4. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки айкидоиста.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на этапе начальной подготовки: правила гигиены, история Айкидо, традиции, история и предназначение рукопашного боя.

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе: история физической культуры, история Айкидо и других боевых искусств, философские

основы «Будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

### **5.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- ❖ формирование мотивации к занятиям Айкидо;
- ❖ развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- ❖ совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- ❖ развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена.

## **5.6. Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр.

Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, коллективная (совет), фотогазета, радиопередачи.

Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы.

Направления воспитательной работы:

- ❖ возрождение духовной нравственности граждан России;
- ❖ воспитание трудолюбия;
- ❖ воспитание преданности Родине;
- ❖ воспитание добросовестного отношения к труду;
- ❖ стремление к спортивному совершенствованию;
- ❖ стремление к примерному поведению;
- ❖ формирование нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- ❖ поддержание и развитие традиций;
- ❖ создание истории коллектива;

## **5.7. Инструкторская практика.**

Одной из задач работы спортивных групп по Айкидо является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации и проведении тренировок.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по Айкидо, общепринятые правила проведения занятий по



физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.).

Формы проведения инструкторской практики:

- ❖ самостоятельное проведение урока, тренировки;
- ❖ лекция;
- ❖ участие в подготовке семинаров, фестивалей, показательных выступлений.

## **5.8. Содержание тем.**

### **5.8.1. Краткое описание тем (теория, практика).**

Программа дополнительного образования по айкидо содержит следующие темы:

- ❖ подготовительные упражнения (теория и практика);
- ❖ техника перемещений - кихон-доса, тайсабаки (теория и практика)
- ❖ техника исполнения защитных действий – укеми-вадза (теория и практика);
- ❖ техники контроля – осасе-вадза (теория и практика);
- ❖ бросковые техники - наге-вадза (теория и практика);
- ❖ атакующие действия – атеми-вадза (теория и практика);
- ❖ тактика и техника взаимодействия с партнером (теория и практика);
- ❖ кодекс чести спортсмена (теория и практика);
- ❖ правила поведения в зале – рейсики (теория и практика);
- ❖ правила личной гигиены (теория и практика);
- ❖ морально - психологическая подготовка (теория и практика);
- ❖ патриотическое воспитание (теория).

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание .

Техники перемещения – кихон-доса или тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях ( стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза ). К ним относятся: тенкан, ирими-тенкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикхо.

Техники исполнения защитных действий – укеми-вадза, включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении техник айкидо. К техникам защиты относятся: мае-укеми, усиро-укеми, еко-укеми.

Техники контроля – осае-вадза, включают в себя техники айкидо , в заключительной фазе которых применяются различные формы контроля с помощью воздействия на суставы и корпус партнера. К техникам контроля относятся: икке, никке, санке, енке, гокке, хиджикиме осае

Бросковые техники – наге-вадза, включают в себя техники айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера. Основные бросковые техники: шихо-наге, ирими-наге, котегаеси, кокюхо, кокю-наге, кайтеннаге, сумиотоси, удекименаге, тенчинаге.

Атакующие действия – атеми-вадза, включают в себя техники атаки принятые в айкидо. К ним относятся: шоменуучи, екоменуучи, цки, различные виды захватов.

Раздел “Тактика и техника взаимодействия с партнером” содержит в себе правила взаимодействия партнеров во время исполнения техник айкидо, с соблюдением принципов “от простого к сложному”, “постепенности”, взаимоуважения друг к другу, безопасности проведения занятий.

Тема “Кодекс чести спортсмена” содержит в себе правила поведения айкидоиста в спортивном зале, на улице, в общественных местах, дома. Предусматривает воспитание в занимающихся принципов, заложенных в учение айкидо Основателем Морихеи Уэсиба.

Тема “Правила поведения в зале – рейсики” содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо (согласно правилам Всемирного Центра Айкидо).

Тема “Правила личной гигиены” содержит в себе правила по уходу за своим телом, одеждой и помещением для занятий, приучает к здоровому образу жизни.

Тема “Морально-психологическая подготовка” содержит в себе курс обучения саморегуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки. Данная тема затрагивается крайне осторожно и при постоянных консультациях с родителями учеников и представителями школьной психологической службы.

Тема “Патриотическое воспитание” содержит в себе информацию об историческом прошлом Российской Федерации, принципах патриотизма, отношению к воинской службе и гражданскому долгу.

### **5.8.2. Последовательность и техническое содержание обучения**

- 1) Этикет. Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, вовремя и после занятия.
- 2) Стойки. Миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.
- 3) Укеми – безопасные падения (страховки). Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.
- 4) Передвижения. Цуги-аси – скользящий шаг. Окури-аси – скользящий приставной шаг. Аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. То же с опусканием на колено. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.
- 5) Повороты. Зэнпо тэнкан – поворот вперед. Кохо тэнкан – поворот назад. Тэнкай – поворот на месте. Подводящие упражнения: скручивания на месте и с полшагом передней или задней ногой. Повороты с опусканием колена на татами.
- 6) Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений.
- 7) Основные движения руками при входе – ирими, коккю-рёку, при повороте – тенкан, хирики. Основы разучиваются из положения сидя (только руки). Подъем и опускание рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом, с деревянным мечом – боккеном.
- 8) Сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений. Разучивание основных упражнений принципов Айкидо: Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; Хирики – использование силы локтей - упражнение прямого входа с подъемом и входа с подъемом в повороте.
- 9) Атаки. Захваты: катате-дори – захваты за запястья; ката-дори – захваты за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки

разучиваются на месте, по мере освоения сочетаются с передвижениями.

Выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.

10) Техника. В силу сложности технических действий, используется разучивание по элементам. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные движения. Все техники разучиваются в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак.

- ❖ Ирминаге – бросок встречным входом;
- ❖ Сихонаге – бросок на четыре стороны;
- ❖ Котегаеси – бросок выкручиванием кисти;
- ❖ Иккё – первый контроль;
- ❖ Никё – второй контроль;
- ❖ Санкё – третий контроль;
- ❖ Коккюнаге – бросок в ритме дыхания;
- ❖ Кайтенаге – бросок вращением;
- ❖ Сумиотоси – опрокидывание углом;
- ❖ Косинаге – бросок через бедро;
- ❖ Ёнкё – четвертый контроль;
- ❖ Дзюдзи/удегарами – бросок скрещиванием рук;
- ❖ Удекименаге – бросок воздействием на локоть;

Движения с оружием разучиваются как иллюстрация (разъяснение) движений без оружия. Используются деревянные макеты меча и ножа.

## **6. Условия реализации программы**

Организация обучения предполагает проведение практических и теоретических занятий совместно с **Общероссийским союзом общественных объединений Федерация Айкидо «Айкикай России»**, посещение семинаров и самостоятельную работу с литературой. Предполагается также использование специальной методической литературы (словари, подборки статей и т.п.), просмотр учебных видеофильмов.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы: специализированный зал с мягким покрытием пола (татами), раздевалки, душ, туалет и комната отдыха. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение, литература и видеоматериалы.

## 7. Словарь

### Некоторые термины, используемые в Айкидо

Английская транскрипция японского термина		Произношение	Значение
1	Rei	Рэй	Поклон
2	Seidza	Сэйза	Положение сидя
3	Kidza	Киза	Положения сидя, подогнув пальцы ног
4	Kamae	Камае	Стойка
5	Omote, ura	Омоте, ура	Вперед, назад
6	Mae, ushiro	Мае, усиро	Вперед, назад
7	Irimi, tenkan	Ирими, тенкан	Вход(прямой вход в движение), поворот(вход с помощью вращения)
8	Mighi, hidary	Миги, хидари	Правый, левый
9	Soto, uchi	Сото, учи	Внешний, внутренний
10	Waza	Вадза	Техника
11	Nage	Наге	Бросок

12	Osae	Осае	Контроль
13	Undo	Ундо	Упражнение
14	Tai-so	Тайсо	Гимнастика
15	Mae ukemi	Мае укеми	Страховка(падение) вперед
16	Ushiro ukemi	Усиро укеми	Страховка(падение) назад
17	Yoko ukemi	Ёко укеми	Страховка вбок
18	Tsugi ashi	Цуги аси	Скользкий приставной шаг
19	Ayumi ashi	Аюми Аси	Шаг со сменой стойки
20	Okuri ashi	Окури аси	Скользкий приставной шаг
21	Shikko	Сикко	Передвижение на коленях
22	Shomen uchi	Сёмен учи	Удар ребром ладони в голову сверху вниз
23	Yokomen uchi	Ёкомен учи	Удар ребром ладони в висок или шею
24	Tsuki	Цки	Удар кулаком
25	Katate dory	Катате дори	Захват за руку(за запястье)

26	Ryote dory	Рётэ дори	Захват обеими руками за обе руки
27	Morote dory	Мороте	Захват двумя руками за одну руку
28	Atemi	Атэми	Удар в незащищенное место
29	Tachi waza	Тачи вадза	Техника стоя
30	Suwary waza	Сувари вадза	Техника сидя
31	Hanmi handachi waza	Ханми хандачи вадза	Стоящий против сидящего
32	Ayhanmi	Айханми	Одноименное положение ног
33	Gyakuhanmi	Гяку ханми	Разноименное положение ног
34	Ikkyo osae	Иккё осасэ	Первый контроль
35	Nikyo	Никё осасэ	Второй контроль
36	Iriminage	Иrimi наге	Бросок ирими
37	Shihonage	Сихо наге	Бросок на четыре стороны
38	Kotegaeshi	Коте гаэси	Бросок скручиванием запястья
39	Sumi otoshi	Суми отоси	Опрокидывание углом



40	Tenchinage	Тенчи наге	Бросок небо-земля
41	Kokkyu-ho	Коккю наге	Бросок в ритме дыхания
42	Tori-fune	Тори фуне	Упражнение гребля
43	Furi-tama	Фури тама	Встряхивание после торифуне
44	Ti-tsuki-undo	Ти цуки ундо	Толкание земли
45	Tikyu-mawasu-undo	Тикью мавасу ундо	Упражнение вращение земли

## **8. Список литературы**

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.- 2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
10. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
12. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
13. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
14. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
15. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
16. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
17. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
18. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.- К.: «София»,- 2000.-192с.
19. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.- 192с.

20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
23. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».
24. Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13).
25. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
26. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
27. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
28. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
29. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
30. Устав ГОУ ЦВР Патриот
31. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
32. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.
33. Дмитриев В.С., Сوماев Г.Н., Киселева Е.В. Основы профилактики и гипокинезии инвалидов средствами физической культуры и спорта. Малаховка, 1993.
- 34.