

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Раифское СУВУ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Раифского СУВУ
Н.П.Кисиль



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО АЙКИДО**

Направленность: Физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Раифа 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Айкидо - это японское боевое искусство "Будо- путь", где первым условием его освоения является духовное и моральное воспитание личности, созданное Морихеом Уэсиба для всех как искусство мира и гармонии между различными по социальному положению и вере людьми. В 1984 году Международная Федерация Айкидо присоединилась в качестве постоянного члена к Генеральной Ассамблее Международных спортивных федераций GAISF, который по значимости является вторым после Международного Олимпийского Комитета спортивной организацией.

Номер-КОД вида спорта: 0700001411Я (Второй раздел Всероссийского реестра видов спорта - виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне)

Айкидо отличается от спорта по своей сути. Здесь важно воспитать моральные и духовные качества личности, которые являются путём к существенному подъёму образовательного уровня личности. Это искусство изначально возникло и совершенствовалось в ситуациях, в которых вопрос жизни и смерти решался в одно мгновение. И поэтому Айкидо - это перенос методов обучения и воспитания древнего боевого искусства в нашу современность с его традициями и кодексом чести самурая как воспитание морального духа и способности личности противостоять сложным жизненным ситуациям. Ещё причина заключается в том, что в Айкидо отсутствует сама идея "подавить или уничтожить противника", а когда участвуешь в соревновании, у тебя подсознательно возникает желание "победить или сокрушить".

Любой человек, далекий от айкидо обычно представляет себе процесс обучения, как комплекс неких физических упражнений и приемов, которые, будучи заученными, до автоматизма, будут применимы на улице или соревнованиях. Однако такой подход обусловлен устоявшимися стереотипами восприятия самой сути занятий единоборствами, в обучении различным направлениям и является в корне ошибочным. Базовые формы ни для чего кроме обучения не используются.

Идея обучения какому-то стилю, его эффективность, вовсе не зависят от количества изученных приемов, к чему так стремятся новички, а зависит от полной сосредоточенности и самоотдачи в процессе обучения, требуют достаточно серьезных усилий над собой. Само свойство человеческого мозга, который не способен эффективно работать в многозадачном режиме даёт новичку казалось бы непосильную задачу состоящую в простом повторении цельных приёмов и техник, состоящих из комбинаторики сложных перемещений, необходимости постоянной координации и контроля, человек будучи к этому неготовым (ведь он новичок) испытывает на начальном этапе некоторое разочарование. Базовые упражнения и Kihonwaza(кихонвадза) это все основные базовые техники которые являются фундаментальными основами в методике проведения тренировочного процесса и самой подготовки мастеров высшего класса

2. Содержание программы.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Возраст обучающихся 13-17 лет.

Состав группы - разновозрастной. Количество обучающихся **10 человек**. Осуществляется индивидуальный подход к детям, возможность делить группу на подгруппы для лучшего проведения тренировочного процесса.

В группу начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) принимаются все желающие при наличии мед. справки и не имеющие противопоказаний для занятий айкидо.

К занятиям айкидо допускаются дети и подростки основной и подготовительной медицинской группы.

Задачи:

Укрепление здоровья занимающихся.

Привитие интереса к занятиям.

Повышение физической подготовленности.

Овладение основами техники.

Воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера

Исходя из формируемых умений и навыков программа имеет **базовый (стартовый) уровень**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Реализация стартового уровня предполагает наличие программы **не более чем на один год обучения в количестве до 704 часов.**

Данная программа может быть использована в нескольких **вариантах**:

- как дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования;

- как самостоятельный курс освоения определённых двигательных действий для лагерей летнего отдыха и оздоровления детей.

Состав детей может быть сменным, при этом рекомендуемая **сменяемость** за весь период освоения программы составляет **не более 50 %**.

В группу начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) принимаются все желающие при наличии мед. справки и не имеющие противопоказаний для занятий айкидо.

К занятиям айкидо допускаются дети и подростки основной и подготовительной медицинской группы.

Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования (сдачи квалификационных экзаменов). Первый год занятий носит подготовительный характер для всего периода обучения.

Содержание программы можно условно разделить на подготовительный и основной период.

Подготовительный период длится с сентября по декабрь(4 месяца).

Задачи подготовительного периода:

- укрепление здоровья занимающихся

-повышение общей физической подготовленности

-изучение технических действий

-повышение общего уровня волевых возможностей

-воспитание спортивного трудолюбия

Основной период (аттестационный соревновательный), длительность 5 месяцев с января по май.

Главная задача: Сохранение спортивной формы на всё время проведения спортивных мероприятий и реализация её в спортивных достижениях. Совершенствование физической и технической подготовки осуществляется строго индивидуально. В морально- волевой и

психологической подготовки особое значение имеет психологическая настройка на участие в семинарах, мобилизация ребёнка на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период с июня по август, длительность 3 месяца. В этот период большое значение приобретает восстановление после длительных и продолжительных физических и психических нагрузок общего состояния детей. Это заключается в частичном освобождении их от тренировок, но в тоже время им вменяются активный отдых и занятия игровыми видами спорта.

Учебный год делится на четверти, что даёт возможность спланировать занятия по циклическому графику. Каждая четверть - этап или мезоцикл в годовом плане (макроцикле). План работы на каждый год рассматриваем как макроцикл. Он состоит из четырёх мезоциклов или четвертей. Каждый мезоцикл представляет собой определённый этап подготовки.

1-я учебная четверть - подготовительно- оздоровительный этап: программа работы в этой четверти включает в себя весь спектр итоговых требований в год.

2-я учебная четверть- этап закрепления: закрепление полученных знаний, приобретение устойчивого навыка при выполнении технических действий.

Построение занятий идёт по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету. Применяем принцип повторения, но в усложнившейся ситуации (постоянная смена партнёра во время тренировочного занятия, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность и сложность заданий, плотность учебного процесса)

3-я четверть- этап наработки: довести умение выполнения технических действий до устойчивого уверенного навыка не взирая на внешние раздражители при постоянном меняющемся рисунке занятий, появляется дополнительный затрудняющий фактор(все команды в зале начинают звучать на японском языке включая специальную терминологию) это помогает психологически настроиться на итоговую годовую аттестацию.

4-я учебная четверть- этап совершенствования: включает совершенствование детьми приобретённых навыков и умений, создание преподавателем рабочих групп равные по своим способностям и возможностям.

Каждый микроцикл - группа 2-4 урока, объединённых между собой единой темой. В конце микроцикла проводится контрольное занятие. Каждый отдельный микроцикл- это этап в процессе которого происходит обучение, закрепление, повторение, отработка, совершенствование конкретного технического действия. Контрольное тестирование проводится 2 раза в год. Первое в середине учебного года - определяет функциональный рост результатов. Второе в конце учебного года - определяет уровень роста технического мастерства в форме аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (Япония, Токио)

3. Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
1.	Теоретическая подготовка:	6	10	16	
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2			беседа
1.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	4		тест Практическое занятие
1.3	Краткая характеристика айкидо.	2	6		
2	Общая физическая подготовка	12	29	120	
3.	Специальная физическая подготовка	50	101	151	Демонстрация видеоматериалов Практическое занятие беседа
4.	Техническая подготовка	10	150	160	Демонстрация видео материалов Практическое занятие тест
5	Организация соревнований внутри объединения		45	45	
6.	Контрольное тестирование и аттестация		12	12	тест
7	Воспитательные мероприятия Участие в соревнованиях	20	180	200	
	Всего часов	98	606	704	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо. Кодекс поведения «РЭЙСИКИ» в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет

пульса.

Краткая характеристика айкидо

Теория: **Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.**

Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо. История развития айкидо в СССР и России. Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр Айкидо.

Практика **Краткая характеристика техники айкидо.**

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития детей, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста ребёнка и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на

развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа.

Выполнение маз-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью.

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком,

Упражнения на равновесие.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная педагогическая задача: Изучение техники, развитие гибкости и координационных способностей.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Дети осваивают основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется

естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ребёнка. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Пояснения содержания программы.

Кихон- это инструмент достижения целей того или иного боевого искусства как спортивные снаряды для гимнаста.

Повторение базы(кихон) это возможность передачи другим совершенной простоты ясности движений, целесообразно чаще возвращаться к этим движениям в практике разучивания более сложных движений. Любое задание следует выполнять правильно и наилучшим образом при этом спина прямая плечи расслаблены взгляд устремлён прямо. Успешные составляющие этого: мэ- цукэ цепкий взгляд, сей-тю сен вертикальная ось равновесия, кокую хо дыхание, мугамусин ментальное состояние не-привязанности пусть всё это станет для вас реальностью.

Первое и самое основное - кихон фактически заново учит ребёнка ходить , причём делать это осмысленно (целесообразно), контролируемо, и экономично.

Второе - элементы кихона это простейшие формы двигательной активности постепенно (от простого к сложному) последовательно готовят мозг к восприятию более последовательностей действий .

Третье -отработка и использование строго регламентированных кихонных форм является важной составляющей всего дальнейшего процесса обучения.

ТЕМИНОЛОГИЯ АЙКИДО

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидариханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза.

ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Иrimi-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко – перемещение на коленях.

Кокоюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усирохантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза).

Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Иrimi-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.

Атакующие действия.

Косадори – одноименный захват.

Иккё-авасэтэ – позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий.

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения и средства используемые при реализации программы:

1. Словесные – рассказ, беседа.
2. Наглядные – демонстрация техники айкидо, показ видеофильмов, альбомов, фотографий, плакатов.
3. Практические – занятия проходят в спортивном зале ЦДЮ г. Электроугли на специальном покрытии (татами- маты оборудованные для занятий, покрытие съёмное) Дети занимаются в специальной спортивной форме для айкидо (кимоно- белая куртка и штаны пояса). Все передвижения по залу либо босиком на татами или в спортивной обуви в игровое время.
4. Инвентарь для занятий :гимнастическая палка, скамейка, скакалка, мячи различного размера и веса
5. Аналитические – наблюдение, сравнение, самоконтроль, самоанализ, опрос, анкетирование.

Основные формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная – работа со специальной литературой, с определителями, подготовка рефератов, исследовательских проектов
- групповая - проведение бесед, экскурсий, участие в общих мероприятиях ЦДЮ и города
- массовая – проведение и участие в совместных мероприятиях (выступления, праздники, и т. д.).

Формы организации учебного занятия

Акция, беседа, встреча с интересными людьми, игра, совместные тренировки, практические занятия , мастер-класс, наблюдение, , презентация, семинар, экскурсия, эксперимент.

Формы подведения итогов реализации программы выставки, тестовые задания, экзамен

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного годового экзамена совместно с родителями(подведение итогов отчёт о выполнении программы),подготовка к которому промежуточный контроль осуществляется в течение всего года позволяя определять уровень знаний техники айкидо, умений и приобретённых навыков и определить перспективы дальнейшей работы педагога .

Педагогические технологии Технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного

обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Результаты учебно-воспитательной работы необходимо четко сформулировать по этапу обучения, а также описать методику их выявления – тесты, проверочные задания, творческие работы, зачетные занятия и экзамены, а также методы педагогического наблюдения

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

*Учебно-методический комплекс,
используемый для реализации программы:*

- спортивный зал со специальным съёмным покрытием (татами), спортивный инвентарь;
- видеофильмы по темам;
- фотоматериал;
- подвижные игры (" крабы- креветки" "мостик" "острова""паучки " "кенгуру" и т. д.)

Материальное обеспечение программы:

- технические средства обучения (ТСО) (компьютер, мультимедийный проектор, видеомаягнитофон, телевизор, диапроектор)
- гимнастические палки скамейки мячи различного размера и веса

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лучшее айкидо. Основы/КиссёмаруУэсиба, МоритеруУэсиба; пер. В. А. Устинова. - М. : АСТ Астрель, 2007г.
2. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития/ РольфБранд, М. 2000г.
3. Шкляев Л. А. Обучение техники безопасности падений в практике боевых искусств; учебно-методическое пособие/ Л. А. Шкляев Ижевск 2014г.- 75 с.
4. Основы психологии спорта и физической культуры/ Р.С.Уэйнберг Д. Гоуд , М. 2000 г
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта ; учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов- М. Академия,2000г.- 400 с.
6. "АЙКИДО. Образовательная программа дополнительного образования (для специализированных детских групп, учреждений дополнительного образования и спортивных клубов) Утверждено : Национальным Советом Айкидо России на 2011-2012 учебный год.
7. Теория и методика физической культуры , учебник / под ред.проф. Ю. Ф. Курамшина- 2-е изд. испр.; М. Семейный спорт ,2004 г.- 404 с.
8. Скрылёв В. А. Основы айкидо(электронный ресурс) / В. А. Скрылёв- Электронный дом (Б.м.)- режим доступа свободный [hww/|aikido. rupcontet/phpconnet](http://www.aikido.rupcontet/phpconnet) 121, свободный
9. Михайлов А. Соревнования и айкидо (электронный ресурс)/ А. Михайлов- Электронный дом-(Б.м.)- режим доступа [hww/|aikido. rupcontet/phpconnet](http://www.aikido.rupcontet/phpconnet) 115, свободный
10. Данько Ю. И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности / Ю. И. Данько/ Детская спортивная медицина М. Медицина 2008 г.
11. Зуева М.В. Возрастные особенности строения и функций организма в процессе занятий спортом / (электронный ресурс) М.В. Зуева/ Известик ЮФУ, Технические науки электронный дом - 2001 г. № 1 режима доступа свободный
12. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание/ Ю. И. Евсеев- Ростов на Дону, Феникс, 2010 г. 380 с. / ил. / Высшее образование

13. История и развитие российского айкидо/ информационный проспект Федерации айкидо " Айкикай России" М.2007 г. 16 с.