

Принята на заседании
Педагогического совета
МАДОУ № 505
Протокол № 1
от 30 августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная образовательная программа
«Айкидо»**

**Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации: 2 года**

Составитель: Морозова Г.А.

г. Екатеринбург, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты	9
2. Содержательный раздел	
2.1. Учебно-тематический план	
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	11
3. Организационный раздел	
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список используемой литературы.....	12
Приложение № 1 «Карточка для отслеживания результативности освоения программы»	13
Приложение № 2 «16 Словарь терминов»	16
Приложение № 3 «Календарный учебный график»	

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Новизна Айкидо - это воинское искусство, вобравшее в себя многое лучшее из опыта разных боевых и развивающих личностных искусств. Оно, прежде всего, сориентировано на формирование гармоничной личности, совершенной как в физическом, так и в духовном отношении.

1.1.3.

1.1.4. Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на развитие физических качеств ребенка, формирование характера, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов. Арсенал технических действий Айкидо включает в себя комплекс передвижений, страховок, ударных и бросковых техник, предназначенных для защиты от более сильного невооруженного и вооруженного нападающего. Важнейшим принципом Айкидо является использование силы нападающего при минимальном использовании своей собственной силы. Этика Айкидо предполагает, что при нейтрализации атаки нападающему будет причинен минимальный вред. Занимающийся Айкидо не агрессивен. В программе занятий Айкидо последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики.

1.1.5. Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Педагогическая целесообразность этой программы состоит в том, что в этом возрасте у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется разминке, выработке первичных навыков и развитию техники айкидо. Помимо овладения техникой Айкидо, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

1.1.6. Отличительные особенности.

В отличие от чисто спортивных дисциплин, в философскую основу Айкидо вместо соперничества и соревновательности заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов. На занятиях Айкидо ребенок не стремится к превосходству и победе над другими, его цель - это победа над самим собой, над собственными слабостями и недостатками. Во время занятий в зале ребята изучают техники айкидо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом.

Айкидо - это эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приёмы позволяют приобрести здоровье, физическую и психическую устойчивость, формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы без причинения вреда не только себе, но и другим.

1.1.7. Адресат программы. Программа «Айкидо» разработана для детей 5 - 7 лет Принимаются все желающие с разными умениями и навыками, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья Численный состав группы с учетом рекомендаций санитарных норм и правил от 10 до 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

1.1.8. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа «Айкидо» ознакомительного уровня, со сроком реализации 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Режим занятий соответствует правилам и нормам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Периодичность занятий 2 раза в неделю по 20-30 минут – 1 час в неделю. Общее количество в год- 72 часа.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. Состав группы постоянный, занятия проводятся в групповой форме. **Формы организации занятий:** групповая.

Типы занятий: комбинированные, практические, диагностические, итоговые.

Формы проведения занятий:

- групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом;
- беседа с игровыми элементами;
- соревнования;
- практическое занятие;
- итоговое занятие;
- сценическая деятельность.

Программа обучения включает в себя участие каждого обучающегося в проводимом общем внутреннем соревновании.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников. Всестороннее и гармоничное развитие свойственных человеку жизненно важных физических, психологических и интеллектуальных качеств и основанных на них двигательных способностях наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

Обучающие:

познакомить воспитанников с историей возникновения, основами этикета и

терминологией айкидо;

- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;

- сформировать систему знаний, умений, навыков основных способов безопасных падений при выполнении базовых приёмов айкидо. Развивающие:

- развивать силовые качества и координационные способности учащихся;

- расширить функциональные возможности организма;

- формировать навык публичных выступлений. Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, милосердия;

- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;

- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Ожидаемые образовательные результаты в зависимости от года обучения приведены следующей таблице.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	3	5	Беседа, практические занятия
1.1	Вводное занятие	4	1	3	Беседа, практическое занятие
1.2	Личная гигиена	2	1	1	Беседа
1.3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.	2	1	1	Беседа

2.	Практическая подготовка	60	6	54	Практические занятия
2.1	Общая физическая подготовка	20	2	18	Практические занятия
2.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Практические занятия
2.3	Техническая подготовка	20	2	18	Практические занятия
3.	Контрольное тестирование и аттестация	4	1	3	Практические занятия

1.3.2 Содержание учебного плана

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Личная гигиена, режим дня. 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.

3. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.

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

4. Краткая характеристика техники айкидо.

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

5. Заключительное занятие: Подведение итогов года. Рекомендации на период летних каникул. Знакомство с планом на следующий год.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. 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, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия, а подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся 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.

2. 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 (на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, на двух ногах из положения «присед»).

- Упражнения для развития гибкости: наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.
- 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.
-

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность

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. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстрой работе 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, 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 и уровне подготовки ученика. Здесь закладывается основа для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание: Основы базовой техники (кихон-доса)

Основные ПОЗИЦИИ: Хидари ханми - левосторонняя стойка. Миги ханми - правосторонняя стойка. Сидзэнтай - средняя позиция. Сэйдза - пассивная позиция сидя на коленях. Кидза - активная позиция сидя на коленях. Тачивадза (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). Ирими-тэнкан - шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Сикко - перемещение на коленях. Аюми-аси — шаг со сменой стойки. Цуги-аси — приставной шаг. Коюохо - перемещение впередназад с сохранением стойки с одновременным подъемом-опусканием рук. Маэ-укэми - особая форма выполнения переката вперед. Усиро хантэн-укэми - особая форма выполнения переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза): Иккё (первый контроль) - техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Бросковые техники (нагэ-вадза): Ирими-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 обе руки партнера.

Освоение правильного Дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Проверка овладения программой.

1.4. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Планируемые результаты:

По окончании занятий по программе 1 года обучения воспитанник покажет следующие результаты:

- будет знать термины айкидо,
- уметь четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо,
- научится находить контакт с любым партнером,
- будет уверенно себя чувствовать в обществе сверстников, окрепнет и будет иметь настрой вести здоровый образ жизни.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком (*приложение 3*) и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Объем учебных часов - 72 часа.

Режим работы - 2 раза в неделю по 30 мин.

Нерабочие праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Перечень основного оборудования для реализации программы:

Мультимедиапроектор - 1 шт.

Ноутбук - 1 шт. Экран -

1 шт.

Аудиозаписи - 1 шт.

Тренировочная форма для айкидо – 15 шт.

Деревянный макет ножа(танто)- 3шт.

Деревянный макет японского мяча (боккены)- 3 шт. Короткая деревянная палка (дзё)- 3 шт.

Скакалки - 10 шт.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Айкидо» проводятся в музыкально- спортивном зале (2 этаж)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у воспитанников не только сформированность полученных навыков, но и развитие общих компетенций и социализации. Формы и методы контроля и оценки:

- педагогическое наблюдение;
- игровая деятельность;
- анкетирование,
- психолого-педагогическая диагностика.
-

2.3. Оценочные материалы

«Диагностические материалы» к программе:

- индивидуальная карточка для отслеживания результативности освоения программы «Айкидо» (*Приложение 1*);

2.4. Методические материалы

Организация учебно-тренировочного процесса в группах дополнительного образования осуществляется на основе современной методики тренировки,

освоении высоких тренировочных нагрузок, разностороннего физического развития. Последовательность обучения (основы техники, индивидуальная техника) - по принципу от простого к сложному.

Настоящая программа опирается на следующие дидактические принципы: доступность и последовательность, научность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей, наглядность и репрезентативность, актуальность, связь теории с практикой, результативность, индивидуализация.

Теоретическая часть программы реализуется в форме бесед, лекций. Для достижения большего эффекта они сопровождаются наглядностью. То есть теоретические сведения сообщаются и на практических занятиях.

Практическая часть программы организуется по следующему Алгоритму:

1. Демонстрация — объяснение — копирование - отработка - проверка — коррекция — обсуждение — отработка - проверка.

Основой для усвоения арсенала Айкидо является основательная психофизическая и морально-нравственная подготовка учащихся, что обеспечивается прежде всего соблюдением регламентируемых правил поведения на занятиях Айкидо, требованиями и примером педагога и старших учеников.

На занятиях Айкидо важным является:

- создание доброжелательной, комфортной учебной обстановки взаимопомощи при наличии педагогически целесообразных примеров для подражания внутри группы;
- формирование слаженной, активно откликающейся на воздействия педагога учебной группы, в которой каждый ученик получает возможность эффективно развивать собственные способности и достигать индивидуальные учебные цели.

Для формирования стойкого интереса к занятиям на тренировках следует, во-первых, активно, педагогически грамотно откликаться на проблемы каждого ученика, находить к каждому индивидуальный подход. Во-вторых, использовать игровые методы, проводить дополнительные занятия, в том числе и пленэрные, в-третьих, регулярно обращать внимание учащихся на их учебные достижения, поощрять, одобрять даже скромные результаты. В-четвёртых, использовать проблемные методы обучения для создания субъект-субъектных отношений, ценимых учениками.

Возрастное деление по этапам обучения проходит довольно условно и определяется в меньшей степени возрастом, а в большей - мнением педагога, на основе прогнозирования успешной и комфортной самореализации освоения учебного материала.

2.5. Список используемой литературы

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
4. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.
5. Кригер П. Через каллиграфию к будо. Пер. с англ. Шадрин В.Н. СПб. – «Ренومه». 2011.
6. Курепин М.М., Никитина А.А., Ожигова А.П. – Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 383 с.
7. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс» , 2004. – 432 с.
8. Педагогика. М.: Юрайт-Издат., 2009,-540 с.
9. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. – 344 с

Карточка для отслеживания результативности освоения программы
ФИО воспитанника: _____,
Группа № _____

Показатели/ Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Промежуточная аттестация
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- мини/уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1-4	
	- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	5-7	
	- макси/уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	8-10	
1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы (не менее 10 терминов)	- мини/уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1-4	
	- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5-7	
	- макси/уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	8-10	
2. Практическая подготовка			
2.1. Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- мини/уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	1-4	
	- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков более ½);	5-7	
	- макси/уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	8-10	
2.2. Работа со специальным оборудованием и оснащением	- мини/уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1-4	
	- средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);	5-7	
	- макси/уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	8-10	
2.3. Творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте	- начальный (элементарный) уровень развития умений (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	1-4	
	- репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); - творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	5-7	

		8-10	
3.1. Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<ul style="list-style-type: none"> - мини/уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения в восприятии информации от педагога); - средний уровень (слушает педагога в случае заботливого контроля) - макси/уровень (активно слушает педагога) 	1-4 5-7 8-10	
3. Обще учебные умения и навыки			
3.1. Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<ul style="list-style-type: none"> - мини/уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения в восприятии информации от педагога); - средний уровень (слушает педагога в случае заботливого контроля) - макси/уровень (активно слушает педагога) 	1-4 5-7 8-10	
3.2. Свобода владением и подачей информации (коммуникативные умения)	<ul style="list-style-type: none"> - мини/уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в выступлениях перед аудиторией); - средний уровень (выступает, имея опорный текст) - макси/уровень (свободно выступает перед аудиторией) 	1-4 5-7 8-10	
3.3. Способность самостоятельно готовить реквизит для занятий	<ul style="list-style-type: none"> - мини/уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в подготовке рабочего места); - средний уровень (готовит рабочее место под контролем педагога) - макси/уровень (самостоятельно и качественно готовит рабочее место) 	1-4 5-7 8-10	
3.4. Безопасность работы (навыки соблюдения правил безопасности)	<ul style="list-style-type: none"> - мини/уровень умений (обучающийся не обладает навыками безопасности); - средний уровень (соблюдает правила безопасности под контролем педагога) - макси/уровень (обладает всеми навыками безопасности) 	1-4 5-7 8-10	

Словарь терминов

АЙКИДЗЮЦУ	Старинное японское боевое искусство. Предшественник Айкидо.
Айкидо	Вид японского боевого искусства. Путь (ДО) гармонии (АЙ) с жизненной энергией (КИ).
БУДО	Система боевых искусств.
ХОМБУ додзё	Штаб-квартира (учебно-методический центр) организаций японских боевых искусств. (АЙКИКАЙ ХОМБУ ДОДЗЁ)
Фонд Айкикай	Организация, отвечающая за развитие айкидо.
додзё	Зал для занятий боевыми искусствами.
СЁМЭН	Лицевая сторона в додзё.
ТАТАМИ	Покрытие для занятий айкидо.
досю	«Масте пути». Наследный титул главы в айкидо.
АЙКИДОКА	Занимающийся айкидо.
сэнсэй	Преподаватель, тренер, инструктор (имеющий Дан)
сэмпдй	Занимающийся, имеющий более высокий ученический разряд
кохАй	Занимающийся, имеющий более низкий ученический разряд (Кю).
ЮДАНСЯ	Обладатель чёрного пояса в айкидо.
СИХАН	Квалификация профессионального инструктора в боевых искусствах (айкидо). Не ниже 6 Дана.
сидоин	Квалификация профессионального инструктора в айкидо. Не ниже 4 Дана.
ФУКУСИДОИН	Квалификация профессионального инструктора в айкидо. Не ниже 2 Дана.
кэйко	Тенировка в боевых искусствах.
рэй	Ритуальный поклон.
СЭЙДЗА	Положение сидя на коленях.
КЭЙКОГИ (Доги)	Тренировочная форма для айкидо.
ОБИ	Пояс.
ХАКАМА	Широкие штаны-юбка - часть форменной одежды обладателя чёрного пояса. Традиционная японская одежда.
КАМАЭ	Стойка (термин используемый в боевых искусствах).
ДЗАНСИН	Концентрация внимания.
ТАНДЭН	Точка концентрации энергии КИ. Биологический центр тяжести.
МААЙ	Понятие дистанции в боевых искусствах.
МААЙКАН	Контроль дистанции в процессе выполнения приёма.
ирими (Омов)	Вход навстречу противнику.
ТЭНКАН (Ура)	Вход с поворотом через спину.
ХАНТЭН (Тэнкай)	Разворот на месте со сменой стойки.
коюо-хо	Упражнение на концентрацию дыхания.

АИХАНМИ	Одноимённая позиция.
ГЯКУХАНМИ	Разноимённая позиция.
МИГИ-ХАНМИ	Правосторонняя стойка.
ХИ РИ-ХАНМИ	Левосторонняя стойка.
АСИ	Нога. Шаг.
АСИ-САБАКИ	Техника передвижения.
АСИ-СИБУМИ	Техника передвижения по татами.
СУРИ-АСИ	Скользкий шаг.
АЮМИ-АСИ	Попеременный шаг.
ЦУГИ-АСИ	Разновидность подшага.
ОКУРИ-АСИ	Разновидность подшага.
сикко	Техника передвижения на коленях.
ТАЙ-САБАКИ	Техника перемещений.
ВАДЗА	Техника.
МАЭ	Вперёд. Спереди.
УСИРО	Назад. Сзади.
УСИРО-ВАДЗА	Техника от атаки сзади.
ТАЧИ-ВАДЗА	Техника в стойке.
ХАНМИ-ХАНДАЧ	Техника, когда один из партнёров на коленях.
СУВАРИ-ВАДЗА	Техника на коленях.
КИХОН-ВАДЗА	Раздел основной, базовой техники.
ДЗЮИ-ВАДЗА	Раздел свободной техники.
КАКАРИ-ГЭЙКО	Техника от нескольких атакующих противников.
УКЭМИ-ВАДЗА	Техника страховки.
МАЭ-УКЭМИ	Страховка вперёд.
УСИРО-УКЭМИ	Страховка назад.
КАНСЭЦУ-ВАДЗА	Техника приёмов с воздействием на суставы рук.
ОСАЭ-ВАДЗА	Техника удержания.
ИККЁ-ОСАЭ (Удэ-осаэ)	1-ый контроль. Приём удержания с использованием всей длины руки.
НИКЁ-ОСАЭ (Котэ-маваси)	2-ой контроль. Приём удержания с использованием вращения предплечья.
САНКЁ (Котэ-хинэри)	3-ий контроль. Приём удержания с использованием скручивания предплечья.
ЁНКЁ-ОСАЭ (Тэкуби-осаэ)	4-ый контроль. Приём удержания воздействием на болевую точку предплечья.
ГОКЁ-ОСАЭ (Удэ-нобаси)	5-ый контроль. Приём удержания с использованием всей длины руки (защита против удара ножом).
хидзикимэОСАЭ	Приём удержания с помощью воздействия на локоть.
НАГЭ-ВАДЗА	Техника бросков.
КОКЮ-НАГЭ	Бросок с использованием техники дыхания. Раздел бросковой техники в айкидо не имеющих свои названия.
СИХО-НАГЭ	Бросок загибом руки за голову. (Бросок в 4-х направлениях).

КОТЭГАЭСИ	Бросок поворотом запястья наружу в сторону большого пальца.
КОСИ-НАГЭ	Бросок через бедро.
ирими-НАГЭ	Бросок навстречу движения.
КАЙТЭН-НАГЭ	Бросок вращением.
СОТОКАЙТЭННАГЭ	Бросок вращением с уходом с внешней стороны.
УЧИКАЙТЭННАГЭ	Бросок вращением с уходом под руку,
ТЭНЧИ-НАГЭ	Бросок «Земля — Небо».
УДЭКИМЭ-НАГЭ	Бросок с использованием руки партнёра в качестве рычага.
СУМИОТОСИ	Бросок с использованием упора рукой в корпус или ногу (разрыв).
АЙКИОТОСИ	Бросок с подхватом обеих ног.
СЁМЭНУЧИ	Рубящий удар сверху по голове.
ЁКОМЭНУЧИ	Рубящий удар сбоку в голову.
ЦУКИ	Прямой удар кулаком в пояс.
КАТАТЭДОРИ	Захват за запястье разноимённой руки.
КОСАДОРИ	Захват за запястье одноимённой руки.
МОРОТЭДОРИ	Захват руки двумя руками.
РЁТЭДОРИ	Захват за запястья двух рук.
ХИДЗИДОРИ	Захват за рукав куртки (за локоть).
РЁХИДЗИДОРИ	Захват за укава куртки (за локти).
КАТАДОРИ	Захват за куртку (за плечо).
РЁКАТАДОРИ	Захват за куртку (за плечи) двумя руками.
КУБИСИМЭ	Захват за отворот куртки в области шеи. Удушение.
МУНЭДОРИ	Захват за отворот куртки в области груди.
ЭРИДОРИ	Захват за воротник. Обычно сзади.
КАТАДОРИМЭНУТИ	Сложная атака. Захват за куртку в области плеча с последующим прямым рубящим ударом свободной рукой.
ФУТАРИГАКЭ	Техника против атаки двух партнёров.
ТАНИНДЗУГАКЭ	Техника против атаки нескольких партнёров.
ТАНТО	Нож (оружие).
ТАНТОДОРИ	Защитная техника отив партнёра, атакующего ножом.
БОКУТО (Боккэн)	Деревянный макет японского меча.
ТАЧИДОРИ	Защитная техника против партнёра, атакующего мечом.
дзё	Деревянная палка (127,6 см.)
ДЗЁДОРИ	Защитная техника отив партнёра, атакующего палкой.
УКЭ	Атакующий партнёр, на котором выполняется приём.
ТОРИ	Защищаемый партнёр, который проводит приём.

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь						
1.	Вводное занятие. Разминка суставов.	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Входной контроль
2.	История развития айкидо	1	30 мин.	теория	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
3.	ОФП (Упражнения на пресс, плечи, ноги) Кувырок назад	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
4.	Растяжка, кувырок вперед	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
5.	Бег, прыжки, боковые страховки	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
6.	Разминка суставов. изучение захватов	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
7.	ОФП, изучение ударов руками	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
8.	Растяжка, кувырок с прогибом	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
октябрь						
9.	Кувырок назад, вперед, освобождение	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
10.	Тай-сабаки (перемещения)	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
11.	Страховки: вперед	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
12.	Страховки: назад	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
13.	Страховки: в бок	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
14.	Отработка ударов, удары руками	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль

15.	Захваты спереди: джинто дори	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
16.	Захваты сзади: усиро ката дори	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
	ноябрь					
17.	Укеми-кувырки: с прыжком	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
18.	Укеми-кувырки: через препятствие	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
19.	Изучение захватов сзади: усиро риоте дори	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
20.	Освобождение от захватов, удары руками: цки чудан	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
21.	Отработка ударов, удары руками: цки чудан	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
22.	Отработка ударов, удары руками: уракен учи	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
23.	Захваты спереди: риоте иппо дори. Освобождение	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
24.	Захваты сзади: усиро ката дори	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
	декабрь					
25.	Растяжка, удары руками: ура цки	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
26.	Отработка ударов Удары руками: эмпи учи	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
27.	Разминка суставов Удары ногами: хидза гири	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
28.	Отработка ударов Удары ногами: мае гири	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
29.	Изучение захватов Захваты спереди: мае эри дори	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
30.	Техники в положении стоя от захватов	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
31.	ОФП. Техники в положении стоя от ударов	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
32.	Изучение захватов Захваты сзади: усиро катате дори кубишими	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль

	январь					
33.	Разминка суставов Техники в положении сидя от захватов	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
34.	Растяжка Техники в положении сидя от ударов	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
35.	Освобождение от захватов Удары руками: эмпи учи	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
36.	Отработка ударов Удары руками: ое цки	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
37.	Захваты спереди: риоте дори джодан	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
38.	ОФП. Захваты сзади: усиро эри дори	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
39.	Растяжка. Удары руками: гияко цки	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
40.	Отработка ударов шомен учи	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
	февраль					
41.	Удары ногами: усиро гири	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
42.	Удары ногами: маваши гири	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
43.	Изучение захватов Захваты спереди: мае эри дори, соде дори	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
44.	Изучение кувырка моно укеми	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
45.	Кувырок вперед, назад	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
46.	ОФП. Страховки: назад, вперед, на бок	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
47.	Укеми-кувырки: мае, усира, тоби	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
48.	Укеми-кувырки: обратный мае укеми	1	30 мин.	практика	Музыкально- спортивный зал	Текущий контроль
	март					
49.	Растяжка. Укеми-кувырки без рук	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль

50.	Разминка суставов Удары ногами: хидза гири, ёко гири	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
51.	ОФП. Укеми-кувырки: через препятствие	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
52.	Тай-сабаки (перемещения)	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
53.	Захваты и освобождение с ударами	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
54.	Техника первого контроля: иккё	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
55.	Техника второго контроля: никкё	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
56.	Техника третьего контроля: санкё	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
	апрель					
57.	Техника четвертого контроля: энкё	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
58.	Техника пятого контроля: гоккё	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
59.	Техники от захватов за руки спереди	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
60.	Техники захватов сзади	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
61.	Техники в положении сидя	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
62.	Перемещения от ударов в парах	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
63.	Техника защиты против ног	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
64.	Броски через бедро	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
	май					
65.	Работка подножек спереди	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
66.	Работка подножек сзади	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
67.	Техника работы скручивания кисти	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль

68.	Работа от нескольких нападений	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
69.	Повторение всех техник контроля	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
70.	Повторение техник бросков	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
71.	Все перемещения в парах	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль
72.	Все виды ударов в стойке	1	30 мин.	практика	Музыкально-спортивный зал	Текущий контроль

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060061

Владелец Котегова Татьяна Валерьевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025