


6 часов
внед.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН


СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Э.А. Халиулина
« 01 » 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДЮЦ «Юность»

 К.А. Багаутдинова
Мр. № 128 от « 01 » 09 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
АЙКИДО

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 5 лет

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1
от « 31 » 08 2022г.

Автор-составитель:

Халиулина Эльвира Альфировна
педагог дополнительного
образования

г. Салават, 2022г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы

Айкидо – японское боевое искусство, объединившее в себе несколько видов древних техник борьбы и самообороны. Айкидо – это не олимпийский вид спорта, по нему не проводят соревнований и чемпионатов, это вид искусства гармонично объединяет в себе физические и духовные практики. Истинный путь Воина — это искусство мира и любви. Айкидо состоит из трех иероглифов: Ай - гармония, Ки - энергия, До – путь и переводится, как «путь обретения гармонии».

Принцип Айкидо - использование силы нападающего, по направлению совместно с нападающим. Основой этого принципа является, то чтобы направленную силу нападающего перевести в выгодную для вас позицию. Айкидо - воинское искусство защиты, которое учит, не только как защититься от нападения, но и как перевести конфликтную ситуацию в мирное русло.

Население России заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, целеустремленным, готовым к труду и защите Родины. Дополнительные занятия единоборствами, в данном случае айкидо, призваны способствовать самосовершенствованию, самопознанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в следующем. В соответствии с основным принципом, исключая соперничество, в айкидо не проводятся чемпионаты и первенства. 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 занятия айкидо для учащихся, как средство познания безграничности возможностей человеческого тела через простые формы двигательной активности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурной направленности.

Педагогическая целесообразность. В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» положены основополагающие принципы подготовки учащихся всех возрастов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В ней чётко определена система процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения. Программой, для её реализации, предложена стройная система педагогических технологий по укреплению здоровья учащихся и его развитию с целью решения конечных задач программы.

Отличительной особенностью данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения. Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности: когнитивные (познавательные) качества - умение чувствовать окружающий мир, задавать вопросы, отыскивать причины явлений, обозначать свое понимание или непонимание вопроса и др.; креативные (творческие) качества - гибкость ума, чуткость к противоречиям; раскованность мыслей и чувств, движений; наличие своего мнения и др.; методологические качества - способность осознания целей учебной деятельности и умение их пояснить; умение поставить цель и организовать её достижение; способность к нормотворчеству; рефлексивное мышление; коммуникативные качества и др.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-12 лет.

Сроки реализации программы. Программа «Айкидо» рассчитана на 5 лет обучения по 228 часов в год. Режим занятий шесть академических (45 минут) часа в неделю. Минимальное количество учащихся в группе 15 человек. Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовки занимающихся. Количество занятий, режим и объем соблюдается требованиям Санитарных правил и норм 2.4.4.3172-14.

Форма обучения и виды занятий: групповая и индивидуально-групповая; беседа, учебно-тренировочное занятие, контрольное тестирование и аттестация. Учебно-тренировочное занятие подразделяются на: ознакомительные, обучающие и закрепляющие. Возможно дистанционное обучение.

В группы принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий айкидо. К занятиям айкидо допускаются учащиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» - модифицированная, основывается на базе типовой программы Качана А.Б., Чуфистова А.В. «Айкидо» [16].

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие гармоничному психофизическому развитию учащихся средствами айкидо.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Развитие у учащихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.

2. Развитие устойчивых рефлексорных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой айкидо.

3. Приобщение к мировой культуре боевых искусств, к культуре Японии в частности.

Развивающие:

1. Развивать личностные качества учащегося – аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.

2. Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей.

3. Формирование у учащихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека.

4. Формирование у учащихся стремления (потребности) к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к сверстникам, гуманного отношения к людям

2. Воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности людей.

3. Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	18	18	18	18	18
Общая физическая подготовка	72	60	50	38	30
Специальная физическая подготовка	50	60	60	64	62
Техническая подготовка	80	82	86	94	104
Участие в спортивных мероприятиях	-	-	6	6	6
Контрольное тестирование и аттестация	8	8	8	8	8
Итого часов	228	228	228	228	228

3.1. Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18		Начальный контроль
	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.		2		Текущий контроль
	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль учащегося.		4		Текущий контроль
	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.		4		Текущий контроль
	Краткая характеристика техники айкидо		8		Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	72			Текущий контроль
	Основные строевые упражнения на месте и в движении.			14	Текущий контроль
	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе.			14	Текущий контроль
	Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.			14	Текущий контроль
	Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.			14	Текущий контроль
	Упражнения с гимнастической палкой.			16	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	50			Текущий контроль
	Упражнения на развитие силовых способностей.			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			8	Текущий контроль
	Упражнения для развития гибкости. Наклоны. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие ловкости. Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком.			8	Текущий контроль
	Разнообразные прыжки: Выполнение маэ-укэми.			10	Текущий контроль
	Упражнения на равновесие.			8	Промежуточный контроль
4	Техническая подготовка	80			Текущий контроль

	Основы базовой техники (кихон-доса). Основные позиции. Хидари ханми. Миги ханми. Сэйдза. Кидза. Тачи-вадза (ТВ). Сувари-вадза (СВ). ПСНК.			6	Текущий контроль
	Основные передвижения. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими- тэнкай Шикко.			8	Текущий контроль
	Маэ-укэми. Усиро-укэми.			12	Текущий контроль
	Техники контроля (осаэ-вадза). Иккё.			14	Текущий контроль
	Техники бросковые (нагэ-вадза). Ирими-нагэ. Сихо-нагэ.			22	Текущий контроль
	Атакующие действия. Косадори. Рётэдори			6	Текущий контроль
	Кокюхо			12	Текущий контроль
5	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Итоговый контроль
	Годовая нагрузка	228	18	210	

4.1. Содержание первого года обучения

Задачи первого года обучения:

Укрепление здоровья занимающихся.

Привитие интереса к занятиям.

Повышение физической подготовленности.

Овладение основами техники.

Воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы объединения. 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 учащегося. Правила личной гигиены учащегося. 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 учащегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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.

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 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.

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 маэ-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 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 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 ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание.

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции. Хидари ханми – левосторонняя стойка. Миги ханми – правосторонняя стойка. 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). Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Шикко – перемещение на коленях. Тэнкай – разворот на 180 градусов без шага назад (без смены стойки). Ирими-тэнкай – шаг с разворотом на 180 градусов без шага назад (со сменой стойки).

Кокюхо – дыхательные упражнения с партнером.

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро-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).

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.

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

3.2. Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18		Начальный контроль
	Развитие айкидо в мире и России.		2		Текущий контроль
	Спорт и здоровье.		4		Текущий контроль
	Экипировка.		2		Текущий контроль
	Аттестационные требования по айкидо.		4		Текущий контроль
2	Основы методики проведения самостоятельных занятий		6		Текущий контроль
	Общая физическая подготовка	60			Текущий контроль
	Строевые упражнения.			14	Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.			14	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц туловища.			16	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц ног.			16	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	60			Текущий контроль
	Упражнения на развитие силовых способностей.			6	Текущий контроль
	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).			6	Текущий контроль
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			6	Текущий контроль
	Разнообразные прыжки			6	Текущий контроль
	Упражнения для развития гибкости. Наклоны. Махи ногами			6	Текущий контроль
	Упражнения на развитие ловкости			6	Промежуточный контроль
4	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений			8	Текущий контроль
	Кувырки и перекаты			8	Текущий контроль
	Упражнения на равновесие.			8	Текущий контроль

	Техническая подготовка	82			Текущий контроль
	Основы базовой техники (кихон-доса). Основные позиции. Хидари ханми. Миги ханми. Сэйдза. Кидза. Тачи-вадза (ТВ). Сувари-вадза (СВ). ПСНК.			8	Текущий контроль
	Основные передвижения. Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай Шикко.			8	Текущий контроль
	Маэ-укэми. Усиро-укэми.			12	Текущий контроль
	Техники контроля (осаэ-вадза). Иккё.			14	Текущий контроль
5	Техники бросковые (нагэ-вадза). Иrimi-нагэ. Сихо-нагэ.			22	Текущий контроль
6	Атакующие действия. Косадори. Рётэдори			6	Текущий контроль
	Кокюхо			12	Текущий контроль
	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Итоговый контроль
	Итого часов	228	18	210	

4.2. Содержание второго года обучения

Задачи второго года обучения:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Изучение базовых комплексов.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Теоретическая подготовка.

Развитие айкидо в Мире и России. Всемирный центр айкидо, Международная Федерация Айкидо, национальные организации айкидо. Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по айкидо.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание учащегося и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Экипировка. Снаряжение и экипировка для занятий айкидо, уход, хранение и мелкий ремонт.

Аттестационные требования по айкидо. Задачи аттестации и её значение в подготовке учащегося. Правила поведения на во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Основы методики проведения самостоятельных занятий. Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение

рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и самостраховки при проведении занятий.

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 занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Содержание.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность. На втором 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.

Упражнения для развития гибкости. 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.

Кувьрки вперед, назад, кувьрок вперед через препятствие, переворот боком,

Упражнения на равновесие.

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. Учащийся осваивает 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 быстроте 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 учащегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание.

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции. Хидари ханми – левосторонняя стойка. Миги ханми – правосторонняя стойка. 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). Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Шикко – перемещение на коленях. Тэнкай – разворот на 180 градусов без шага назад (без смены стойки). Ирими-тэнкай – шаг с разворотом на 180 градусов без шага назад (со сменой стойки).

Кокюхо – дыхательные упражнения с партнером.

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро-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.

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.

Рётэдри – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

3.3. Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18		Начальный контроль
	Перспективы подготовки юных учащихся.		2		Текущий контроль
	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние учащегося.		6		Текущий контроль
	Основы техники айкидо.		4		Текущий контроль
	Основы методики тренировки.		6		Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	50			Текущий контроль
	Строевые упражнения.			10	Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения при ходьбе и беге.			12	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц туловища.			14	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц ног. Легкоатлетические упражнения			14	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	60			Текущий контроль
	Упражнения на развитие силовых способностей.			6	Текущий контроль
	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).			6	Текущий контроль
	Упражнения для укрепления групп мышц			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			8	Текущий контроль
	Упражнения для развития гибкости.			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие ловкости			8	Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений			8	Промежуточный контроль
	Кувьрки и перекаты			8	Текущий контроль
4	Техническая подготовка	86			Текущий контроль
	Тайсабаки (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза): тэнкан, тэнсин, ирими-			18	Текущий контроль

	тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, шикко.				
	Укэми-вадза: маэ-укэми (вперёд), усиро-укэми (назад), ёко-укэми (в сторону).			20	Текущий контроль
	Осаэ-вадза: иккё, никё.			20	Текущий контроль
	Нагэ-вадза: сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюнагэ, сумиотоси.			20	Текущий контроль
	Кокюхо			8	Текущий контроль
5	Участие в спортивных мероприятиях	6		6	Текущий контроль
6	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Текущий контроль
	Итого часов	228	18	210	Текущий контроль
	Кокюхо			12	Текущий контроль
	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Итоговый контроль
	Итого часов	228	18	210	

4.3. Содержание третьего года обучения

Задачи третьего года обучения:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Изучение основных принципов айкидо.

Приобретение опыта участия в семинарах и аттестационных тестах.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление спортивной одаренности.

Теоретическая подготовка.

Перспективы подготовки юных учащихся. Индивидуализация целей и задач на сезон.

Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние учащегося. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния учащихся в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма.

Основы техники айкидо. Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки. Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

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 занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Содержание.

Строевые упражнения. Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей.

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

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

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.

Упражнения на развитие ловкости.

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

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

Техническая подготовка.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. К концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля и ученика.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств. Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон-доса или тайсабаки (техники перемещения) в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Укэми-вадза (страховка) при выполнении различных приёмов айкидо. К этим действиям относятся: маэ-укэми (вперёд), усиро-укэми (назад), ёко-укэми (в сторону).

Осаэ-вадза (контроль) с воздействием на суставы рук: иккё, никё.

Нагэ-вадза (броски): сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюнагэ, сумиотоси.

Атакующие действия используемые в айкидо: сёмэнучи, фронтальные захваты за одну руку и за две руки партнёра.

Кокюхо – дыхательные упражнения с партнером.

3.4. Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18		Начальный контроль
	Основы совершенствования спортивного мастерства.		2		Текущий контроль
	Основы методики тренировки.		4		Текущий контроль
	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.		4		Текущий контроль
	Основы комплексного контроля в системе подготовки.		4		Текущий контроль
	Педагогические средства восстановления.		4		Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	38			Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения в движении			8	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц рук.			10	Текущий контроль

	Упражнения для развития мышц туловища.			10	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц ног. Легкоатлетические упражнения			10	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	64			Текущий контроль
	Упражнения на развитие силовых способностей.			8	Текущий контроль
	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			8	Текущий контроль
	Упражнения для развития гибкости.			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие ловкости			8	Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений			8	Промежуточный контроль
	Перекаты			8	Текущий контроль
	Кувьрки			8	Текущий контроль
4	Техническая подготовка	94			Текущий контроль
	Укэми-вадза.			26	Текущий контроль
	Осаэ-вадза: санкё, ёнкё.			28	Текущий контроль
	Нагэ-вадза: кокю-нагэ, кайтэннагэ, тэнчинагэ.			28	Текущий контроль
	Кокюхо			12	Текущий контроль
5	Участие в спортивных мероприятиях	6		6	Текущий контроль
6	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Текущий контроль
	Итого часов	228	18	210	Текущий контроль
	Кокюхо			12	Текущий контроль
	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Итоговый контроль
	Итого часов	228	18	210	

4.4. Содержание четвертого года обучения

Задачи четвертого года обучения:

Укрепление здоровья.

Повышение специальной подготовленности.

Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Накопление опыта участия в семинарах и аттестационных тестах.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Теоретическая подготовка.

Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных учащихся.

Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки. Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности учащихся. Требования и критерии оценки технического действия.

Основы комплексного контроля в системе подготовки. Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния учащихся в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования учащихся в годичном цикле подготовки.

Педагогические средства восстановления. Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

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 занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Содержание.

Общеразвивающие упражнения в движении.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность. Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям. В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

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.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

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

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

Техническая подготовка.

Основная направленность. Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности.

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка учащегося по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности. Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Изучение новых приёмов.

Укэми-вадза (страховка) при выполнении сложных приёмов айкидо.

Осаэ-вадза (контроль): санкё, ёнкё.

Нагэ-вадза (броски): кокю-нагэ, кайтэннагэ, тэнчинагэ.

Атакующие действия используемые в айкидо: ёкомэнучи, цуки, захваты двумя руками и из-за спины.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.
 Совершенствование целостной структуры движений.
 Кокюхо – дыхательные упражнения с партнером.

3.5. Учебный план пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18		Начальный контроль
	Методика тренировки.		4		Текущий контроль
	Анализ спортивной деятельности.		4		Текущий контроль
	Основы комплексного контроля в системе подготовки.		4		Текущий контроль
	Восстановительные средства и мероприятия.		6		Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	30			Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения в движении			6	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц туловища.			8	Текущий контроль
	Упражнения для развития мышц ног.			8	Текущий контроль
	Легкоатлетические упражнения			8	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	62			Текущий контроль
	Упражнения на развитие силовых способностей.			6	Текущий контроль
	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			8	Текущий контроль
	Упражнения для развития гибкости.			8	Текущий контроль
	Упражнения на развитие ловкости			8	Текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений			8	Текущий контроль
	Перекаты			8	Промежуточный контроль
	Кувьрки			8	Текущий контроль
4	Техническая подготовка	104			Текущий контроль
	Укэми-вадза.			22	Текущий контроль

	Осаэ-вадза: гоккё, хиджикимэ.			34	Текущий контроль
	Нагэ-вадза: удэжимэнагэ, айкиотоси, косинагэ.			34	Текущий контроль
	Кокюхо			14	Текущий контроль
5	Участие в спортивных мероприятиях	36		6	Текущий контроль
6	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Текущий контроль
	Итого часов	228	18	210	Текущий контроль
	Итого часов	228	18	210	Текущий контроль
	Кокюхо			12	Текущий контроль
	Контрольное тестирование и аттестация	8		8	Итоговый контроль
	Итого часов	228	18	210	

4.5. Содержание пятого года обучения

Задачи пятого года обучения:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Совершенствование техники.

Повышение специальной подготовленности.

Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Дальнейшее накопление опыта участия в семинарах и аттестационных тестах.

Теоретическая подготовка.

Методика тренировки. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных учащихся. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и основной период. Особенности управления тренировочным процессом.

Анализ спортивной деятельности. Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности учащихся на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния учащихся в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

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 занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Содержание.

Общеразвивающие упражнения в движении. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45° , попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Специальная физическая подготовка.

Основная направленность. Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

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.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки является достижение стабильного и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств личности: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в спортивных мероприятиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической и технической подготовке обязательно включали элемент трудности в соответствии с уровнем подготовленности учащегося. Упражнения, переставшие быть трудными, утрачивают значение для развития волевых качеств.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают смелость и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся – укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности учащийся не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность учащегося в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки учащимся своих сил необходимо, под руководством педагога, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в спортивных мероприятиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодолением трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

Содержание.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Укэми-вадза (страховка) при выполнении сложных приёмов айкидо.

Осаэ-вадза (контроль): гоккё, хиджикимэ.

Нагэ-вадза (броски): удэкимэнагэ, айкиотоси, косинагэ.

Атакующие действия используемые в айкидо: сложные виды атак и отвлекающие технические действия – атэми-вадза.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.
Совершенствование целостной структуры движений.
Кокюхо – дыхательные упражнения с партнером.

5. Методическое обеспечение

Методические указания к каждому занятию:

1. Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
 2. Обратит внимание на прямое положение спины и коленей.
 3. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием.
 4. Подготовительные упражнения выполняются медленно.
 5. Отработка базовых элементов.
 6. Следить за принципом соответствия положения рук и ног.
 7. Темп выполнения упражнений спокойный.
 8. Соблюдение правила целостного показа движения обязательно.
 9. Рисунок выполнения переката назад (уширо кайтен укеми) полностью идентичен рисунку выполнения переката вперед (маеукеми). Об этом обязательно нужно рассказывать учащимся. И одним из вариантов обучения является показ в последовательности: перекат вперед и без остановки – перекат назад.
 10. Важным моментом является требование правильной постановки работы рук при выполнении переката и сопровождение ладоней рук взглядом.
 11. При обучении учащихся перекату назад (уширо кайтен укеми) ключевым моментом является работа руки, соответствующей впереди стоящей ноге. При выполнении переката эта рука выкладывается по линии переката, разворачиваясь ладонью вниз к покрытию (в более сложном варианте выполняется удар этой рукой по покрытию). Выполнение данного требования позволяет сократить срок обучения перекату назад за счет наиболее естественного движения корпуса учащегося. Введение этого требования при обучении различных возрастных групп показало свою высокую эффективность. Практически с первого момента соблюдения этого правила девяносто процентов занимающихся сразу осваивали перекат назад.
 12. Скорость выполнения переката на начальной стадии обучения должна быть невысокой.
 13. Строго соблюдать правила безопасности при работе в группе, дистанция от следующих друг за другом учащихся, как минимум два переката. Допускается предупреждать партнера голосом о возможном столкновении.
- Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

6. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Работа в группах планируется на время общепринятого учебного года - с сентября по май. В плане для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Для групп первого года обучения учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год, начиная со второго года обучения, делится на подготовительный, основной и переходный периоды.

В каждом периоде должны решаться конкретные задачи. Так задачами подготовительного периода (сентябрь – декабрь) являются: укрепление здоровья занимающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение

относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Главной задачей основного периода (январь – май) является сохранение спортивной формы на все время проведения спортивных мероприятий и реализация ее в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих спортивных мероприятий. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной готовности учащегося и направлено на достижение максимальной специальной тренированности.

Физическая подготовка в периоде углубленной тренировки носит характер непосредственной функциональной подготовки к предстоящему участию в аттестации и других спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений.

В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на участие в семинарах, мобилизация учащегося на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходной период (июнь – август) направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода учащиеся частично освобождаются от тренировок, но им вменяются утренние прогулки, а также, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия игровыми видами спорта.

На каждом этапе происходит обучение, закрепление, повторение, отработка, совершенствование конкретного технического действия.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основные позиции.	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
2	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
3	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
4	Основные позиции. Виды передвижений	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
5	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
6	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
7	Начальное тестирование	тест	2		2	начальный контроль
8	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
9	Личная гигиена. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
11	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
12	Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
13	Хидари ханми. Миги ханми. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
14	Прыжки. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
15	Закаливание. Тэнкан. Тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
16	Хидари ханми. Миги ханми. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

17	Базовые передвижения. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
18	Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
19	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
20	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
21	Упражнения для развития гибкости. Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
22	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
23	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
24	Упражнения для развития гибкости. Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
25	Упражнения на равновесие. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
26	Беседа о развитии айкидо. Упражнения с гимнастической палкой.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение маэ-укэми. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
28	Упражнения для развития гибкости. Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
29	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Маэ-укэми. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
30	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
31	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
32	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
33	Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
34	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

35	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
36	Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
37	Базовые передвижения. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
38	Упражнения с гимнастической палкой. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
39	Техника безопасности на занятиях Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
40	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
41	Упражнения с гимнастической палкой. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
42	Упражнения для развития гибкости. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
43	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на развитие ловкости. Кокюхо. Риотодори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
44	Иккё сувари вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
45	Иккё сувари вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
46	Упражнения на развитие ловкости. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
47	Иккё сувари вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
48	Контрольный тест	тест	2		2	промежуточный контроль
49	Иккё тачи вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
50	Иккё тачи вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
51	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
52	Иккё тачи вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
53	Иккё тачи вадза. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

54	Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
55	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
56	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
57	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
58	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
59	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
60	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
61	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
62	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
63	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на равновесие. Кокюхо. Риотодори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
64	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
65	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
66	Упражнения на равновесие. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
67	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
68	Кокюхо. Риотодори. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
69	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
70	Кокюхо. Риотодори. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
71	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
72	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основные позиции.	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль

73	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
74	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
75	Основные позиции. Виды передвижений	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
76	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
77	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
78	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
79	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
80	Личная гигиена. Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
81	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
82	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
83	Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
84	Хидари ханми. Миги ханми. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
85	Прыжки. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
86	Закаливание. Тэнкан. Тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
87	Хидари ханми. Миги ханми. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
88	Прыжки. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
89	Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
90	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
91	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

92	Упражнения для развития гибкости. Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
93	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
94	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
95	Упражнения для развития гибкости. Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
96	Упражнения на равновесие. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
97	Беседа о развитии айкидо. Упражнения с гимнастической палкой.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
98	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение маэ-укэми. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
99	Упражнения для развития гибкости. Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
100	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Маэ-укэми. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
101	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
102	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
103	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
104	Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
105	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
106	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
107	Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
108	Контрольное тестирование.	тест	2		2	промежуточный контроль
109	Упражнения с гимнастической палкой. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

110	Краткая характеристика техники айкидо. Кокюхо. Риотодори. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
111	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
112	Сихо-нагэ. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
113	Упражнения для развития гибкости.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
114	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
	Итого		228	18	210	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Кодекс поведения в зале. Основные позиции.	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
2	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
3	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
4	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
5	Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
6	Спорт и здоровье. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
7	Хидари ханми, миги ханми в паре Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
8	Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
9	Экипировка. Тэнкан. Тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
10	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
11	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо сувари-вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

12	Упражнения для развития гибкости. Наклоны. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
13	Упражнения на равновесие. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
14	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
15	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение маэ-укэми. Шикко.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
16	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
17	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
18	Сведения о проведении самостоятельных занятий. Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
19	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо. Риотодори. Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
20	Упражнения с гимнастической палкой. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
21	Упражнения для развития гибкости. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
22	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на развитие ловкости. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
23	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
24	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
25	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
26	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
27	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
28	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
29	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
30	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

31	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
32	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
33	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на равновесие. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
34	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
35	Краткая характеристика техники айкидо. Кокюхо. Риотодори. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
36	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
37	Сихо-нагэ. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	промежуточный контроль
38	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
39	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Кодекс поведения в зале. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
40	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
41	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
42	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
43	Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
44	Спорт и здоровье. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
45	Хидари ханми, миги ханми в паре Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
46	Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
47	Экипировка. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
48	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
49	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо сувари-вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

50	Упражнения для развития гибкости. Наклоны. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
51	Упражнения на равновесие. Кокюхо.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
52	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
53	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение маэ-укэми. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
54	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
55	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
56	Сведения о проведении самостоятельных занятий. Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
57	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо. Риотодори. Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
58	Упражнения с гимнастической палкой. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
59	Упражнения для развития гибкости. Выполнение маэ-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
60	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на развитие ловкости. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
61	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
62	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
63	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
64	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
65	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
66	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
67	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
68	Ирими-нагэ. Косадори.	беседа, групповые	2		2	текущий контроль

		тренировочные занятия				
69	Иrimi-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
70	Сихо-нагэ. Косадори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
71	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на равновесие. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
72	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Кокюхо. Риотодори.	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
73	Краткая характеристика техники айкидо. Кокюхо. Риотодори. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
74	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
75	Сихо-нагэ. Риотодори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
76	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
77	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Кодекс поведения в зале. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
78	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
79	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
80	Ходьба обычным шагом. Ходьба в приседе. Тэнкан. Тэнкай.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
81	Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
82	Спорт и здоровье. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
83	Хидари ханми, миги ханми в паре Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
84	Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
85	Экипировка. Тэнкан. Тэнкай.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
86	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение маэ-укэми.	беседа, групповые	2	1	1	текущий контроль

		тренировочные занятия				
87	Упражнения с гимнастической палкой. Тачи-вадза (ТВ). Кокюхо сувари-вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
88	Упражнения для развития гибкости. Наклоны. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Тачи-вадза (ТВ).	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
89	Упражнения на равновесие. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
90	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
91	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение маэ-укэми. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
92	Упражнения на развитие ловкости. Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
93	Сувари-вадза (СВ). Шикко. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
94	Сведения о проведении самостоятельных занятий. Упражнения на равновесие. Шикко.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
95	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо. Риотодори. Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
96	Упражнения с гимнастической палкой. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
97	Упражнения для развития гибкости. Выполнение маэ-укэми.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
98	Краткая характеристика техники айкидо. Упражнения на развитие ловкости. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
99	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
100	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
101	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
102	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
103	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
104	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

105	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
106	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
107	Ирими-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
108	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
109	Контрольный тест	групповые тренировочные занятия	2		2	итоговый контроль
110	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
111	Краткая характеристика техники айкидо. Кокюхо. Риотодори. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
112	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
113	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
114	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
	Итого		228	18	210	

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Индивидуализация целей и задач. Основные позиции.	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
2	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
3	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
4	Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
5	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
6	Индивидуальный контроль за здоровьем. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
7	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
8	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
9	Комплексное тестирование. Тэнкан. Тэнкай. Сэйдза. Кидза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
10	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
11	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
12	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
13	Иккё тачи вадза. Шомен учи. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
14	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
15	Котагаеси. Кокюхо.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
16	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
17	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
18	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

19	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
20	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
21	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
22	Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
23	Никкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
24	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
25	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
26	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
27	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
28	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
29	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
30	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
31	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
32	Сихо-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировоч	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
33	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
34	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
35	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
36	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
37	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	промежуточный контроль
38	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
39	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Индивидуализация целей и задач. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
40	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
41	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
42	Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
43	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
44	Индивидуальный контроль за здоровьем. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
45	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

46	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
47	Комплексное тестирование. Тэнкан. Тэнкай. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
48	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
49	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
50	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
51	Иккё тачи вадза. Шомен учи. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
52	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
53	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
54	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
55	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
56	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
57	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
58	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
59	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировоч	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
60	Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
61	Никкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
62	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
63	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
64	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
65	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
66	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
67	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
68	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
69	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
70	Сихо-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
71	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
72	Кокюнаге. Риотодори	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль

73	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
74	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
75	Сихо-нагэ. Косадори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
76	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
77	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Индивидуализация целей и задач. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
78	Упражнения на развитие силовых способностей. Основные позиции.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
79	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
80	Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай. Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
81	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
82	Индивидуальный контроль за здоровьем. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
83	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
84	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
85	Комплексное тестирование. Тэнкан. Тэнкай. Сэйдза. Кидза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

86	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё сувари вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
87	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
88	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
89	Иккё тачи вадза. Шомен учи. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
90	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
91	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
92	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
93	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
94	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
95	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
96	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
97	Никкё сувари вадза. Риотодори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
98	Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
99	Никкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировоч	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
100	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
101	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
102	Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
103	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
104	Упражнения с гимнастической палкой. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
105	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
106	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
107	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
108	Сихо-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
109	Контрольный тест	групповые тренировочные занятия	2		2	итоговый контроль
110	Сихо-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
111	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
112	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
113	Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
114	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
	Итого		228	18	210	

Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Наименование темы		Количество часов	
---	-------------------	--	------------------	--

		Форма занятия	всего	теория	практика	Форма контроля
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы совершенствования спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
2	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
3	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
4	Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
5	Упражнения для развития мышц рук. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
6	Основы методики тренировки. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
7	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
8	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
9	Общеразвивающие упражнения в движении. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
10	Укеми вадза. Упражнения для развития мышц туловища.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
11	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Упражнения для развития мышц рук.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
12	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
13	Укеми вадза	групповые тренировоч	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
14	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
15	Упражнения для развития мышц рук. Котагаеси. Кокюхо.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
16	Санкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
17	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
18	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
19	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
20	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
21	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
22	Упражнения для развития мышц туловища. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
23	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
24	Санкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
25	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
26	Ёнкё тачи вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль

27	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
28	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
29	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
30	Иrimi-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
31	Кайтен-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
32	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
33	Тенчин-нагэ. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
34	Тенчин-нагэ. Кокюнагэ. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
35	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
36	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
37	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	промежуточный контроль
38	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
39	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы совершенствования спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения	групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
40	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
41	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
42	Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
43	Упражнения для развития мышц рук. Укеми вадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
44	Основы методики тренировки. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
45	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
46	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
47	Общеразвивающие упражнения в движении. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
48	Укеми вадза. Упражнения для развития мышц туловища.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
49	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Упражнения для развития мышц рук.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
50	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
51	Укеми вадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
52	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
53	Упражнения для развития мышц рук. Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

54	Санкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
55	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
56	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
57	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
58	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
59	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
60	Упражнения для развития мышц туловища. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
61	Укеми вадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
62	Санкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
63	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	беседа, групповые тренировоч ные занятия	2	1	1	текущий контроль
64	Ёнкё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
65	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро- укэми.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
66	Укеми вадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
67	Упражнения на равновесие. Маэ- укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировоч	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
68	Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
69	Кайтен-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
70	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
71	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
72	Тенчин-наге. Кокюнаге. Риотодори	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
73	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
74	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
75	Сихо-нагэ. Косадори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
76	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
77	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы совершенствования спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
78	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
79	Основные упражнения на месте и в движении. Тэнкан. Тэнкай. Ирими-тэнкан. Ирими-тэнкай. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

80	Тэнкан. Тэнкай. Иrimi-тэнкан. Иrimi-тэнкай. Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
81	Упражнения для развития мышц рук. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
82	Основы методики тренировки. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
83	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
84	Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
85	Общеразвивающие упражнения в движении. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
86	Укеми вадза. Упражнения для развития мышц туловища.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
87	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Упражнения для развития мышц рук.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
88	Аюми-аси, цуги-аси, окури-аси. Иккё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
89	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
90	Краткие сведения об аттестационных требованиях. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
91	Упражнения для развития мышц рук. Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
92	Санкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
93	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
94	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
95	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
96	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
97	Никкё сувари вадза. Риотодори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
98	Упражнения для развития мышц туловища. Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
99	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
100	Санкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
101	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
102	Ёнкё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
103	Краткая характеристика техники айкидо. Шикко. Маэ-укэми. Усиро-укэми.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
104	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
105	Упражнения на равновесие. Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
106	Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
107	Кайтен-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

108	Сихо-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
109	Контрольный тест	групповые тренировочные занятия	2		2	итоговый контроль
110	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
111	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
112	Тенчин-наге. Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
113	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
114	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
	Итого		228	18	210	

Календарный учебный график пятого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Методика тренировки. Общеразвивающие упражнения	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
2	Укеми вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
3	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
4	Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
5	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
6	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
7	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

8	Кайтен-нагэ.Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
9	Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	беседа, групповые тренировоч ные занятия	2	1	1	текущий контроль
10	Укеми вадза. Упражнения для развития мышц туловища.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
11	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Упражнения для развития мышц рук.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
12	Санкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
13	Никкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
14	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
15	Упражнения для развития мышц рук. Котагаеси. Кокюхо.	беседа, групповые тренировоч ные занятия	2	1	1	текущий контроль
16	Санкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
17	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
18	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
19	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
20	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировоч ные занятия	2		2	текущий контроль
21	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировоч	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
22	Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
23	Никкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
24	Санкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
25	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
26	Ёнкё тачи вадза. Шомен учи.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
27	Гоккё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
28	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
29	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
30	Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
31	Кайтен-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
32	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
33	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
34	Тенчин-наге. Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

35	Ёнкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
36	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
37	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	промежуточный контроль
38	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
39	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Методика тренировки. Общеразвивающие упражнения	групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
40	Укеми вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
41	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
42	Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
43	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
44	Тенчин-нагэ. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
45	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
46	Кайтен-нагэ. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
47	Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
48	Укеми вадза. Упражнения для развития мышц туловища.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
49	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Упражнения для развития мышц рук.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
50	Санкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
51	Никкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
52	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
53	Упражнения для развития мышц рук. Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
54	Санкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
55	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
56	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
57	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
58	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
59	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
60	Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
61	Никкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

62	Санкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
63	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
64	Ёнкё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
65	Гоккё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
66	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
67	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
68	Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
69	Кайтен-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
70	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	беседа, групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
71	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
72	Тенчин-наге. Кокюнаге. Риотодори	Беседа, занятие - игра	2	1	2	текущий контроль
73	Ёнкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
74	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
75	Сихо-нагэ. Косадори.	беседа, групповые	2		2	текущий контроль

		тренировочные занятия				
76	Контрольное тестирование.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
77	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Методика тренировки. Общеразвивающие упражнения	групповые тренировочные занятия	2		2	начальный контроль
78	Укеми вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
79	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
80	Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
81	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
82	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
83	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
84	Кайтен-нагэ. Сумиатоси риотодори. Кокюхо	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
85	Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
86	Укеми вадза. Упражнения для развития мышц туловища.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
87	Иккё сувари вадза. Шомен учи. Упражнения для развития мышц рук.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
88	Санкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

		ные занятия				
89	Никкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
90	Иккё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
91	Упражнения для развития мышц рук. Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
92	Санкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
93	Котагаеси. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
94	Сведения о проведении самостоятельных занятий.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
95	Никкё сувари вадза. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
96	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
97	Никкё сувари вадза. Риотодори.	беседа, групповые тренировочные занятия	2	1	1	текущий контроль
98	Кокюхо. Риотодори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
99	Никкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
100	Санкё сувари вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
101	Укеми вадза. Сумиатоси. Кокюхо суваривадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль

102	Ёнкё тачи вадза. Шомен учи.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
103	Гоккё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
104	Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
105	Маэ-укэми. Усиро-укэми. Кокюхо.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
106	Ирими-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
107	Кайтен-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
108	Сихо-нагэ. Косадори. Тачи вадза и сувари вадза.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
109	Контрольный тест	групповые тренировочные занятия	2		2	итоговый контроль
110	Кайтен-нагэ. Косадори Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
111	Тенчин-наге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
112	Тенчин-наге. Кокюнаге. Риотодори	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
113	Ёнкё сувари вадза. Риотодори. Укеми вадза	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
114	Сихо-нагэ. Косадори.	групповые тренировочные занятия	2		2	текущий контроль
	Итого		228	18	210	

2. Условия реализации программы

Требования к помещению и стационарному оборудованию.

Для обеспечения процесса обучения необходимо иметь: спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами); раздевалки для мальчиков и девочек; душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

3. Формы аттестации

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» - контрольное тестирование в виде аттестации.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях - семинарах. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить учащийся.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учащихся. Зачетная ведомость освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» и зачетная книжка учащегося, классификация технических действий в айкидо, условия допуска к аттестации, аттестационная программа для учащихся по возрастам и требования к выполнению технических действий и критерии их оценки даны в Приложениях 1-5.

4. Оценочные материалы

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, диагностика личностного роста и продвижение учащихся, участие в спортивных мероприятиях (показательные выступления, семинары), ведение зачетных книжек.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости и зачетной книжке учащегося. Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм, оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать базовые техники айкидо (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм. Демонстрация применения техники (Осае-вадза (техники контроля), Наге-вадза (бросковые техники)), оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие

5. Методические материалы

Материалами для проведения занятий служат совместный просмотр видео мастеров айкидо, изучение литературы. Запись на видео самих учащихся и анализ выполнения техники с дальнейшим исправлением недочетов и ошибок.

Примерами вводных занятий можно ознакомиться в приложении 6 и 7.

III. Список литературы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ Принят Государственной Думой 21.12.2012 г.
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № N 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 03.07.1998г.(ред. 20.07.2000г. №103-ФЗ).

Список литературы, используемый педагогом в своей работе

1. Айкидо: искусство мира / К. Уэсиба [и др.]. – К.: София, 1997. – 256 с.
2. Айкидо. Примерная программа для учреждений дополнительного образования / А.Б.Качан [и др.] – Й-Ола: ИЦ «Чудо-принт», 2009. – 87 с.
3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А.Бернштейн. – М.: Медицина, 2016. – 187с.
4. Гальперин, С.П. Физиологические особенности детей / С.П.Гальперин. – М.: Просвещение, 2015. – 200 с.
5. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б.Гандельсман, К.М.Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 109 с.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 136 с.
7. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культ. / М.А.Годик. – М.: Знание, 2008. – 290 с.
8. Гориневский, В.В. Методика и физическое развитие школьников. В сб.: «Физическое воспитание детей и подростков» / В.В.Гориневский, И.Яблоновский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 209с.
9. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А.Гужаловский. - Мн.: Народная асвета, 2008. – 88 с.
10. Гузаирова, А.М., Каратаева Т.Ю. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3
11. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

12. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
13. Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А.Запорожанов. – Киев: Здоровье, 2008. – 141 с.
14. Зациорский, В.М. Физические качества учащихся: основы теории и методики воспитания / В.М.Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
15. Иванова, Л.С. Занятия айкидо как путь к здоровьесберегающей технологии в современном образовательном процессе / Л.С.Иванова, А.В.Чуфистов, А.Н.Шалгин // Йошкар-Ола., 2012. – с. -
16. Качан, А.Б. Айкидо в современном спорте / А.Б.Качан // Додзё. Боевые искусства Японии. – 2003. - № 6. – С. 15-20.
17. Качан, А.Б. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста) / А.Б. Качан, А.В. Чуфистов. – Йошкар-Ола, 2005. – 118 с.
18. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: издательство АСТ, 1998. – 272 с.
19. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры / В.С.Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.
20. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе / Мицуги Саотомэ: пер. Н.Шпет. – К.: София, 1998. – 304 с.
21. Семенов, Д.А. Двигательные качества человека и методика их развития и проверки / Д.А.Семенов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С28.
22. Степанова, М. Уроки физкультуры в начальной школе: Рекомендации специалиста-медика / М.Степанова // Директор школы. – М., 2008. – №2. – С. 101-106.
23. Теньковский, А.П. Научить единоборствам – обязательно / А.П.Теньковский// Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 79-80.
24. Уэсиба, К. Лучшее айкидо. Основы / Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба; пер. В.А.Устинова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 191 с.
25. Физкультура. 5 класс: поурочные планы / Г.В.Бондаренкова [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2003. – 184 с.
26. Фудзита, М. Метод занятий Айкидо (Aikido Keiko No) / Масатаке Фудзита. – Казань: ТаРИХ, 2001. – 96 с.
27. Чуфистов, А.В. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
28. Чуфистов, А.В. Учебная программа по Айкидо на 2006-2010 год / А.В.Чуфистов. – Йошкар-Ола, 2007. – 105 с.

Список литературы для учащихся

1. Джон Стивенс. Секреты Айкидо. Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
2. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997.-96с.
3. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001.-304с.
4. Тетсутака Айкидо и китайские боевые искусства. Том 2.Айкидо и тренировки с оружием / Тетсутака и др. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 416 с.
5. Миямото Мусаси. Книга пяти колец.-СПб.:Евразия.2000-352с.

Интернет-ресурсы

1. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия:
<http://www.krugosvet.ru/enc/sport/AKIDO.html>
http://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOEVIE_ISKUSSTVA.html
http://www.krugosvet.ru/enc/sport/UESIBA_MORIHE.html
2. История развития айкидо в СССР и России:
<http://pandia.org/text/78/227/28825.php>

3. Статьи об айкидо: <http://www.buyukan.ru/articles/aikido>
4. Томура Нобуёси Айкидо. Этикет и передача традиции"
http://www.senkai.ru/traktat_etiket
5. Айкидо и путь самурая <http://www.aikidoka.ru/>
6. <http://www.kayry.ru/index.php?content=aikido>
7. История жизни Морихея Уесибы
<http://aikido2.ru/aikido/ueshiba.html>
<http://kyivmisogi.livejournal.com/41782.html>

**Зачетная ведомость освоения учащимися дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Айкидо»**

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовка Время/оценка	Техническая подготовка (Кихон-доса)	Применение техники (Осаэ-вадза/ Нагэ-вадза)	Общая оценка

Подпись руководителя _____

Классификация технических действий в айкидо (перемещения, приёмы и атакующие действия)

Кихон-доса или **унсоку-вадза** (техника перемещения): **тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан.**

Тайсабаки (техники передвижения): **аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сиккосодержит** весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза).

Укэми-вадза (страховка): **зэнпо-кайтэн-укэми (маэ-укэми), кохо-кайтэн-укэми (усиро-укэми), усиро-укэми, катамэ-вадза-укэми, ёко-укэми** включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении различных приёмов айкидо.

Осаэ-вадза (контроль): **иккё, никё, санкё, ёнкё, гоккё, хиджикимэ** включают в себя приёмы айкидо, в заключительной фазе которых применяются различные формы обездвижения (контроля) с помощью воздействия на суставы рук и корпус партнера.

Нагэ-вадза (броски): **сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, кокю-нагэ, кайтэннагэ, сумиотоси, удэкимэнагэ, тэнчинагэ, айкиотоси, коси-нагэ** включают в себя приёмы айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера.

Атакующие действия: **сёмэнучи, ёкомэнучи, цуки, различные виды захватов** включают в себя приёмы атаки принятые в айкидо, а также отвлекающие технические действия – **атэми-вадза.**

**Требования к выполнению технических действий
и критерии их оценки**

10 – 5 Кю	
Требования	Критерии
Знание терминологии.	<p>КАМАЭ: Позиция (Осанка), способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ (НАПРАВЛЕНИЕ): Наилучший вектор движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.</p> <p>ДЗАНСИН: Корректное отношение к партнёру.</p>
4 Кю	
Требования	Критерии
Форма выполнения технического действия.	<p>КАМАЭ: Исходное положение, состояние “оперативного покоя”, в котором концентрировано воплощение готовности к действию.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия (Амплитуда).</p> <p>ДЗАНСИН: Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки.</p> <p>СИНРИН: Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена.</p>
3 Кю	
Требования	Критерии
Мощность выполнения технического действия.	<p>КАМАЭ: Рациональная оперативная поза, поддерживающая статическое и динамическое равновесие.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Общий путь перемещения тела, обусловленный естественными способностями строения и функционирования органов движения (Траектория).</p> <p>ДЗАНСИН: Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия.</p> <p>СИНРИН: Точность выполнения технического действия соизмеримая с мощностью и скоростью движений с</p>

	<p>учётom опорных точек в заданных пространственно-временных условиях.</p> <p>МAАЙ: Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p>
2 Кю	
Требования	Критерии
<p>Завершённость выполнения техни-ческого действия.</p>	<p>КАМАЭ: Оперативная поза, способствующая оптимально проявить физические качества.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Точность при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним.</p> <p>СИНРИН: Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.</p> <p>МAАЙКАН: Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра.</p> <p>ДЗАНСИН: Состояние психологической готовности и мобилизации во время выполнения технического действия.</p>
1 Кю	
Требования	Критерии
<p>Реалистичность при выполнении технического действия.</p>	<p>КАМАЭ: Позиция, при которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p> <p>КИХОН/ТАЙСАБАКИ: Скорость выполнения технического соизмерима с уровнем подготовки партнёра.</p> <p>ДЗАНСИН: Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p> <p>СИНРИН: Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p>КОНДЗЁ: Боевой дух. Характер. Умение сдерживать свои эмоции.</p> <p>МAАЙ: Пространственно-временная характеристика выбора момента выполнения технического действия с максимальной эффективностью.</p>

Контрольные нормативы освоения программы

Первый год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно требований правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с требованиями и критериям оценки правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция
Кихон – доса (Тай-сабаки)		
Аюми-аси		ТВ
Цуги-аси		ТВ
Тэнкан		ТВ
Ирими-тэнкан		ТВ
Сикко		СВ
Укэми – вадза		
Маэ-укэми		ТВ
Усиро-хантэн-укэми		ТВ
Осаэ – вадза		
Иккё	Авасэттэ	СВ ТВ
	Косадори	СВ ТВ
Нагэ – вадза		
Ирими-нагэ	Авасэттэ	ТВ
Кокю-хо	Рётэдори	СВ

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Второй год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция	
Кихон – доса (Тай-сабаки)			
Аюми-аси		ТВ	
Цуги-аси		ТВ	
Тэнкан		ТВ	
Ирими-тэнкан		ТВ	
Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми		ТВ	
Усиро-хантэн-укэми		ТВ	
Усиро-кайтэн-укэми		ТВ	
Осаэ – вадза			
Иккё	Авасэттэ	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Иримианагэ	Авасэттэ	ТВ	
	Косадори	ТВ	
Котэгаэси	Авасэттэ	ТВ	
	Косадори	ТВ	
Сихонагэ	Косадори	ТВ	
	Кататэдори	ТВ	
Кокю-хо			
Кокю-хо	Рётэдори	СВ	

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Третий год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми, усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувыррки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция	
Кихон – доса (Тай-сабаки)			
Аюми-аси		ТВ	
Цуги-аси		ТВ	
Тэнкан		ТВ	
Иrimi-тэнкан		ТВ	
Сикко		СВ	
Укэми – вадза			
Маэ-укэми		ТВ	
Усиро-хантэн-укэми		ТВ	
Усиро-кайтэн-укэми		ТВ	
Осаэ – вадза			
Иккё	Авасэттэ	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Ирими-нагэ	Авасэттэ	ТВ	
	Косадори	ТВ	
Котэгаэси	Авасэттэ	ТВ	
Сихонагэ	Косадори	ТВ	
	Кататэдори	ТВ	
Кокю-хо	Рётэдори	СВ	

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Четвёртый год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми (кол. раз за 1 мин.), усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и иrimi-тэнкан.

Кувьрки вперед, назад, кувьрок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция	
Кихон – доса (Тай-сабаки)			
Аюми-аси		ТВ	
Цуги-аси		ТВ	
Тэнкан		ТВ	

Ирими-тэнкан Сикко		СВ	ТВ
Укэми – вадза			
Маэ-укэми			ТВ
Усиро-хантэн-укэми			ТВ
Усиро-кайтэн-укэми			ТВ
Осаэ – вадза			
Иккё	Сёмэнути	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
	Кататэдори		ТВ
Никё	Сёмэнути	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Ириминагэ	Сёмэнути		ТВ
	Косадори		ТВ
Котэгаэси	Кататэдори		ТВ
	Косадори		ТВ
Сихонагэ	Косадори		ТВ
	Кататэдори		ТВ
Кокю-хо	Кататэдори		ТВ
	Рётэдори	СВ	

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм, тайминг при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Пятый год обучения

Специальная физическая подготовка.

Страховка: маэ-укэми (кол. раз за 1 мин.), усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми (кол. раз за 1 мин.).

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация, амплитуда, скорость, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Технические действия	Атака	Позиция
Кихон – доса (Тай-сабаки)		
Аюми-аси		ТВ
Цуги-аси		ТВ
Тэнкан		ТВ
Ирими-тэнкан		ТВ
Сикко		СВ

Укэми – вадза			
Маэ-укэми			ТВ
Усиро-хантэн-укэми			ТВ
Усиро-кайтэн-укэми			ТВ
Осаэ – вадза			
Иккё	Сёмэнути	СВ	ТВ
	Косадори	СВ	ТВ
	Кататэдори		ТВ
Никё	Сёмэнути	СВ	ТВ
Нагэ – вадза			
Ириминагэ	Сёмэнути		ТВ
	Косадори		ТВ
Котэгаэси	Кататэдори		ТВ
Сихонагэ	Косадори		ТВ
	Кататэдори		ТВ
Кокю-хо	Кататэдори Рётэдори	СВ	ТВ

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, мощность (эмоциональная заряженность), чёткость, темп и ритм, тайминг при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Оценивается: соответствие стилю (Требования к базовой технике см. «Аттестационные требования по айкидо»), эмоциональный настрой, координация, ритм, целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость выполнения технических действий и использование принципа взаимодействия.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Приложение 5
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Айкидо»

Зачетная книжка

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Дата, месяц, год рождения _____
Дата начала занятий _____

Фото

№ п/п	Кю/Дан	Дата сдачи	Педагог	Подпись

**План – конспект открытого занятия
составленный по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Айкидо»**

Дата проведения: 18 января 2018г.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «СОШ №22» г. Салават

Педагог дополнительного образования МБУ ДЮЦ «Юность» г. Салават: Халиулина Эльвира Альфировна

Раздел программы: основы базовой техники кихон-доса (техники контроля).

Тип занятия: образовательно-обучающий.

Тема занятия: знакомство с айкидо через изучение техники кокю-хо (сила дыхания).

Цель занятия: обучение базовой технике айкидо.

Задачи занятия.

Образовательные:

1. Познакомить с терминологией и базовыми действиями в айкидо.
2. Освоить техническое действие кокю-хо (сила дыхания).
3. Взаимодействовать во время выполнения техники.

Развивающие:

1. Развивать у учащихся координационные способности
2. Развивать гибкость в суставах рук и ног.

Воспитательные:

1. Пробудить позитивное отношение к занятиям айкидо.
2. Способствовать работе в группах.
3. Воспитывать потребность в формировании здорового образа жизни.

Методы организации: групповой, поточный, фронтальный, индивидуальный.

Приемы: наглядный метод, устный, индивидуальный.

Инвентарь и оборудование: маты или борцовский ковер, плакат с надписью «Айкидо» и смайлики (15 шт) нарисованные для подведения результата, фломастеры.

Используемая литература: Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста) А.Б. Качан, А.В. Чуфистов. Йошкар-Ола, 2005г.

Возраст учащихся: 9-10 лет (4 класс)

Педагогическая технология: здоровьесберегающая.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	15 мин	
	<p><i>1. Построение, сообщение задач урока.</i></p> <p>Здравствуйте, дорогие ребята!</p> <p>Меня зовут Эльвира Альфировна. Я веду занятия по айкидо в Детско-юношеском центре «Юность». Ко мне во время занятия можно обращаться «сенсей» (более опытный). С каждым из вас я познакомлюсь во время занятия, ваши имена записаны на футболках.</p> <p>Айкидо – это японское боевое искусство и мы сегодня познакомимся с новыми словами, и новыми движениями, и в процессе занятия узнаем больше об айкидо. Поработаем в парах.</p>	<i>1 мин</i>	Обратить внимание на дисциплину учащихся.

	<p>Во время занятия прошу быть внимательными. Сначала смотрите и слушаете меня, и только получив задание, выполняете.</p> <p>В айкидо нет соревнований между друг другом, а только сам с собой: «Сегодня я сделаю лучше, чем вчера»</p>		
	<p><i>2. Учимся здороваться</i></p> <p>И.п. стопы вместе, руки опущены. Делаем шаг вперед, опускаемся на одно колено, второе, опустили – сейдза (опустились). Точно так же поднимемся – кирицу (поднялись). Поднимаем одно колено, другое, поднялись. В положении сейдза – поклон с прямой спиной, глаза не отпускаем, онагесимас. Сначала произношу я, затем отвечаете вы все вместе.</p>	2 мин	<p>Отпускаемся ниже «до земли» и поднимаемся выше, «до неба».</p> <p>Онагесимас – «я доверяю тебе, не навреди (не злоупотреби)».</p>
	<p><i>2. Ходьба:</i></p> <p>1) Руки в положении тегатана – «рука-меч», с каждого пальчика лучики – радуга или лучики-лазеры, пальцы вместе.</p> <p>Аюми аши – идти, «вслушиваясь» в каждый шаг.</p> <p>2) уширо аюми аши – спиной вперед, не разворачиваясь. Руки – тегатана, если задели – значит спешите, подождите немного, продолжите движение.</p> <p>3) на носках, макушка «вырастает до звезд», руки опущены – пальцы в землю;</p> <p>4) на пятках, «через пяточки до центра земли», руки опущены – пальцы в землю, движение «вверх-вниз, не вперед».</p> <p>5) пережат на стопах – «путешествуем с центра земли до звезд», руки опущены – пальцы в землю</p> <p>6) на внутренних сводах стопы – «пингвинчики», колени вместе, руки опущены – пальцы в землю;</p> <p>7) на внешних сводах стопы – ноги колесиком, руки опущены – пальцы в землю;</p> <p>8) ямэ, смотрим. Ребята, которые занимаются у меня, назвал это упражнения – «зубастики».</p>	5 мин	<p>Обратить внимание на осанку во время выполнения ходьбы, на соблюдении дистанции.</p> <p>Руки слегка согнуты в локтях, пальцы вместе.</p> <p>Ямэ – закончили, внимание на меня.</p>
	<p><i>3. Общеразвивающие упражнения на месте:</i></p> <p>Построились. Налево. На первый-третий рассчитайсь! Первые на месте, вторые – один шаг, третьи – два шага марш.</p> <p>1) И.п. – стопы вместе, слегка согнуты ноги в коленях. Разминка на кисти рук с дыханием - кокую. Постукивания «молоточками» всего тела.</p> <p>2) И.п. – ханми но камае – стойка. миги – правосторонняя, хидари – левосторонняя. Смена ханми под счет.</p> <p>3) Сели – упражнение «бабочка» - спина прямая, мелкие движения.</p> <p>4) Пережаты с позиции «бабочка» - на боковые поверхности спины, погибая голову к груди.</p> <p>5) С позиции лежа на правом боку, левая коленка смотрит на потолок – на носочке, правая на подошве.</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Для общеразвивающих упражнений на месте, группа располагается по кругу в шахматном порядке.</p> <p>Ханми но камае – стойка, миги – правосторонняя, хидари – левосторонняя.</p> <p>Следить за правильном выполнении упражнений</p>

	Пережат на другой бок, со сменой позиций ног. Головой пола не касаемся, подбородок к груди, руки – тегатана у живота.		
II	Основная часть	25 мин	
	<p>Кокю-хо сувари вадза (Дыхательная техника в позиции сидя на коленях.) Группа построилась, ноги вместе. <i>Демонстрация.</i> Приглашаю ребенка по – желанию. а) толкаемся ладонками, взяв за обе руки. б) <i>объяснение</i> движения через ассоциации: тот кто выполняет: тегатана (рука-меч), один – «секрет», берем солнышко, солнышко поднимаем на небо (кокю - вдох), и отпускаем – куда? – сюда, как? – вдоль руки. Открытие ногой, руки всегда перед собой. Тот, кто атакует: тегатана (рука-меч) и постоянное стремление в живот – толкает. Пережат на бок. Группа на 1-2 рассчитайсь. Расставить парами. Один ребенок со мной. Сейдза (опуститься), поклон молча. Сеть на расстояние вытянутой руки. Выполняют те, кто сидит ко мне лицом. Значит, те учащиеся, которые сидят ко мне спиной, возьмите своего напарника за руки. 1 – толкаемся не сильно, адекватно, чтобы напарник мог научиться. 2 – закрепление индивидуальное 3 – педагог подходя к каждому выполняет кокю-хо 4 - закрепление в парах</p>	<p>5 мин</p> <p>15мин</p>	Следить за правильном выполнении упражнений
II	Заключительная часть	5 мин	
	<p>Кирицу (подняться). Построились. Дыхание через руки в стороны. Сейдза (опуститься). Это только одно занятие, те кто хочет заниматься – приходите к нам в клубы. Что вам запомнилось больше всего? Что было интересного? Поднимаем руки и отвечаем? А сейчас закончим занятие. Попрощаемся. Сначала я показываю, затем вы повторяете. Домо аригато гвазимаста. Кирицу (подняться). Раздать ручки и буклеты Центра «Юность». А сейчас, выходя из зала, я прошу вас нарисовать на смайликах: если не понравилось – губы вниз, не очень – прямые, а если понравилось – нарисуйте улыбку. Ясумэ (спасибо)</p>		<p>Домо аригато гвазимаста – «спасибо, что не злоупотребил моим доверием». Ясумэ – спасибо.</p>

Основные понятия (гlossарий занятия)

сейдза – опуститься

кирицу – подняться

онагесимас – я доверяю тебе, не навреди

домо аригато гвазимаста – спасибо, что не злоупотребил моим доверием

тегатана – рука-меч

аюми аши - идти «вслушиваясь» в каждый шаг

уширо аюми аши – идти спиной вперед

ямэ – закончили, внимание на меня

ханми но камае – стойка, **миги** – правосторонняя, **хидари** – левосторонняя

кокю-хо сувари вадза – дыхательная техника в парах, в позиции сидя на коленях

кокю – дыхание

ясумэ – спасибо

**План – конспект открытого занятия
составленный по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Айкидо»**

Дата проведения: 17 октября 2018г.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «СОШ №18» г. Салават

Педагог дополнительного образования МБУ ДЮЦ «Юность» г.Салават: Халиулина Эльвира Альфировна

Раздел программы: основы базовой техники кихон-доса (техники контроля).

Тип занятия: образовательно-обучающий.

Тема занятия: знакомство с айкидо через изучение техники тэн-чин (небо-земля).

Цель занятия: обучение базовой технике айкидо.

Задачи занятия.

Образовательные:

1. Познакомить с терминологией и базовыми действиями в айкидо.
2. Освоить техническое действие кокю-хо (сила дыхания).
3. Взаимодействовать во время выполнения техники.

Развивающие:

1. Развивать у учащихся координационные способности
2. Развивать гибкость в суставах рук и ног.

Воспитательные:

1. Пробудить позитивное отношение к занятиям айкидо.
2. Способствовать работе в группах.
3. Воспитывать потребность в формировании здорового образа жизни.

Методы организации: групповой, поточный, фронтальный, индивидуальный.

Приемы: наглядный метод, устный, индивидуальный.

Инвентарь и оборудование: маты или борцовский ковер, плакат с надписью «Айкидо» и смайлики (15 шт) нарисованные для подведения результата, фломастеры.

Используемая литература: Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста) А.Б. Качан, А.В. Чуфистов. Йошкар-Ола, 2005г.

Возраст учащихся: 9-10 лет (3 класс)

Педагогическая технология: здоровьесберегающая.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	15 мин	
	<p><i>1. Построение, сообщение задач урока.</i> Здравствуйте, дорогие ребята! Айкидо – это японское боевое искусство и мы сегодня познакомимся с новыми словами, и новыми движениями, и в процессе занятия узнаем больше об айкидо. Поработаем в парах. Во время занятия прошу быть внимательными. Сначала смотрите и слушаете меня, и только получив задание, выполняете. В айкидо нет соревнований между друг другом, а только сам с собой: «Сегодня я сделаю лучше, чем вчера»</p>	<i>1 мин</i>	Обратить внимание на дисциплину учащихся.

	<p>2. <i>Учимся здороваться</i> И.п. стопы вместе, руки опущены. Делаем шаг вперед, опускаемся на одно колено, второе, опустили – сейдза (опустились). Точно так же поднимемся – кирицу (поднялись). Поднимаем одно колено, другое, поднялись. В положении сейдза – поклон с прямой спиной, глаза не отпускаем, онагесимас. Сначала произношу я, затем отвечаете вы все вместе.</p>	2 мин	<p>Отпускаемся ниже «до земли» и поднимаемся выше, «до неба». Онагесимас – «я доверяю тебе, не навреди (не злоупотреби)».</p>
	<p>2. <i>Ходьба:</i> 1) Руки в положении тегатана – «рука-меч», с каждого пальчика лучики – радуга или лучики-лазеры, пальцы вместе. Аюми аши – идти, «вслушиваясь» в каждый шаг. 2) уширо аюми аши – спиной вперед, не разворачиваясь. Руки – тегатана, если задели – значит спешите, подождите немного, продолжите движение. 3) на носках, макушка «вырастает до звезд», руки опущены – пальцы в землю; 4) на пятках, «через пяточки до центра земли», руки опущены – пальцы в землю, движение «вверх-вниз, не вперед». 5) пережат на стопах – «путешествуем с центра земли до звезд», руки опущены – пальцы в землю 6) на внутренних сводах стопы – «пингвинчики», колени вместе, руки опущены – пальцы в землю; 7) на внешних сводах стопы – ноги колесиком, руки опущены – пальцы в землю; 8) ямэ, смотрим. Ребята, которые занимаются у меня, назвал это упражнения – «зубастики».</p>	5 мин	<p>Обратить внимание на осанку во время выполнения ходьбы, на соблюдении дистанции. Руки слегка согнуты в локтях, пальцы вместе. Ямэ – закончили, внимание на меня.</p>
	<p>3. <i>Общеразвивающие упражнения на месте:</i> Построились. Налево. На первый-третий рассчитайсь! Первые на месте, вторые – один шаг, третьи – два шага марш. 1) И.п. – стопы вместе, слегка согнуты ноги в коленях. Разминка на кисти рук с дыханием - кою. Постукивания «молоточками» всего тела. 2) И.п. – ханми но камае – стойка. миги – правосторонняя, хидари – левосторонняя. Смена ханми под счет. 3) Сели – упражнение «бабочка» - спина прямая, мелкие движения. 4) Пережаты с позиции «бабочка» - на боковые поверхности спины, погибая голову к груди. 5) С позиции лежа на правом боку, левая коленка смотрит на потолок – на носочке, правая на подошве. Пережат на другой бок, со сменой позиций ног. Головой пола не касаемся, подбородок к груди, руки – тегатана у живота.</p>	<p>1 мин 3 мин 10 раз 10 раз 10 раз</p>	<p>Для общеразвивающих упражнений на месте, группа располагается по кругу в шахматном порядке. Ханми но камае – стойка, миги – правосторонняя, хидари – левосторонняя. Следить за правильном выполнении упражнений</p>
II	Основная часть	25 мин	
	Тэн-чин тачи вадза (Дыхательная техника в позиции стоя.)		Следить за правильном

	<p>Группа построилась, ноги вместе. <i>Демонстрация.</i> Приглашаю ребенка по – желанию. а) толкаемся ладонками, взяв за обе руки. б) <i>объяснение</i> движения через ассоциации: тот кто выполняет: тегатана (рука-меч), один – «секрет», берем солнышко, солнышко поднимаем на небо (кокую - вдох), и отпускаем – куда? – сюда, как? – вдоль руки. Открытие ногой, руки всегда перед собой. Тот, кто атакует: тегатана (рука-меч) и постоянное стремление в живот – толкает. Перекат на бок. Группа на 1-2 рассчитайсь. Расставить парами. Один ребенок со мной. Ханми (основная стойка), поклон молча. Стоять на расстоянии вытянутой руки (Ма-ай). Выполняют те, кто стоит ко мне лицом. Значит, те учащиеся, которые стоят ко мне спиной, возьмите своего напарника за руки. 1 – толкаемся не сильно, адекватно, чтобы напарник мог научиться. 2 – закрепление индивидуальное 3 – педагог подходя к каждому выполняет тен-чин 4 - закрепление в парах</p>	<p>5 мин</p> <p>15мин</p>	<p>выполнении упражнений</p>
<p>II</p>	<p>Заключительная часть</p>	<p>5 мин</p>	
	<p>Кирицу (подняться). Построились. Дыхание через руки в стороны. Сейдза (опуститься). Что вам запомнилось больше всего? Что было интересного? Поднимаем руки и отвечаем? А сейчас закончим занятие. Попрощаемся. Сначала я показываю, затем вы повторяете. Домо аригато гвазимаста. Кирицу (подняться). А сейчас, выходя из зала, я прошу вас нарисовать на смайликах: если не понравилось – губы вниз, не очень – прямые, а если понравилось – нарисуйте улыбку. Ясумэ (спасибо)</p>		<p>Домо аригато гвазимаста – «спасибо, что не злоупотребил моим доверием». Ясумэ – спасибо.</p>

Основные понятия (гlossарий занятия)

сейдза – опуститься

кирицу – подняться

онагесимас – я доверяю тебе, не навреди

домо аригато гвазимаста – спасибо, что не злоупотребил моим доверием

тегатана – рука-меч

аюми аши - идти «вслушиваясь» в каждый шаг

уширо аюми аши – идти спиной вперед

ямэ – закончили, внимание на меня

ханми но камае – стойка, **миги** – правосторонняя, **хидари** – левосторонняя

кокую-хо сувари вадза – дыхательная техника в парах, в позиции сидя на коленях

кокую – дыхание

ясумэ – спасибо