



Принята
на методическом совете
« 20 » августа 2018 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С.Анохина
« 20 » августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа
«Клуб боевых искусств айкидо
«Тэн-Чи»

Срок реализации 4 года
Возраст детей –7-18 лет

Разработчики:
Воронцова О.С.,
Зайдельсон Е.Е., Торская Е.А.
педагоги дополнительного образования

Самара

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Айкидо – боевое искусство Японии, развившееся из техник работы с мечом средневековых самураев. В этом восточном единоборстве, наряду с техникой самообороны, уделено внимание духовному развитию и творческой деятельности в совершенствовании физических и психических качеств личности.

С 1991 года, после отмены постановления о запрете преподавания восточных единоборств в СССР, в России айкидо приобрело необычайную популярность. Была открыта сеть клубов - школ изучения айкидо /путь согласования сил/ либо как декоративной, либо как прикладной техники боя.

Нестандартная универсальность техники, включающая в себя приёмы ближнего боя, и работу на дальней дистанции, броски, контроли и ударные воздействия, а также кажущаяся лёгкость исполнения, доступная и физически слабому человеку (например, подростку), гарантируют айкидо и дальнейшее развитие в сфере мировой физической культуры.

На данный момент во многих секциях айкидо изучается как культура движений с целью гармонизации развития физических и психических качеств человека. Федерация Айкидо России находится в ведомстве Олимпийского Комитета. Уже сейчас айкидо преподаётся в высших учебных заведениях Москвы и Санкт-Петербурга. Наиболее перспективным для обучения навыкам динамического действия айкидо является возраст от 7 до 18 лет. Но сейчас инструктора на местах вынуждены преподавать айкидо детям в виде набора дискретных технических действий, что противоречит принципу айкидо как инструмента совершенствования человека и, в первую очередь, становления молодой личности. Подобный отрыв, произошедший по причине недостатка практических знаний по методике преподавания, может быть сокращён введением айкидо в систему дополнительного образования, в условиях которого оно вновь приобретёт первоначальную основную функцию воспитания.

В айкидо заложены принципы миролюбия и гашения агрессивности путём постоянного контакта с партнёром во время исполнения боевой техники, при которой исключены невнимание и озлобленность. Для детей 7 - 18 лет подобную обстановку могут создать лишь внеурочные формы общения, сплочение коллектива различными видами коллективной деятельности: теоретические занятия, диспуты, игры, церемонии, праздники, театральные постановки, семинары, тренинги и т.д. Такая обстановка соответствует представлениям детей о Клубе или школе боевых искусств. Это понятие “боевые искусства айкидо” и отсутствие в нём соревновательного аспекта призывает нас к пониманию обучения в айкидо как творческого процесса, поиска собственного понимания целей и путей совершенствования, что переводит процессы обучения и воспитания в айкидо из раздела спорта в сферу искусства в физической деятельности, своеобразного детского творчества.

Рекомендации официальных инструкторов айкидо и собственный опыт авторов, позволяет на основе данной программы преподавать айкидо детям как достаточно сформированную, целенаправленную систему воспитания и обучения. В этом и состоит отличительная особенность этой программы. Новизна программы «Клуб БИА «ТЭН – ЧИ» заключается в том, что она является комплексной системой, развивающейся в социально – спортивной сфере и построена на современных методах обучения, воспитания и развития детей, с использованием информационных технологий. Она рассчитана на срок реализации от 3-х лет, как на наименьший срок гармонизации действий ребёнка с осознанностью целей. Предназначена в качестве рабочего материала педагогам дополнительного образования, преподающим айкидо детям и подросткам в возрасте от 7 до 18 лет и старше.

1. Организация

Основной идеей Клуба боевых искусств айкидо является возможность коррекции его деятельности в области образования изнутри, т.е. самими учащимися. Это достигается путём своеобразной организацией внутренней структуры, при которой лучшие ученики /сэмпай/ получают возможность оказывать влияние на корректировку процесса обучения, предлагая тему следующего семинара, приглашая специалистов по интересующим видам боевых искусств или самостоятельно подготавливая доклады для товарищей. Таким образом, программа имеет возможность гибко изменяться в самом процессе реализации и охватывать большой круг вопросов, интересующих учащихся.

Общение и обучение в Клубе боевых искусств айкидо построено по принципу объединения в одной структуре и общественного объединения (клуба по интересам), и традиционной восточной школы единоборств одновременно. Возможность этого получена в результате передачи руководства самоуправления Клубом лучшим учащимся и старшим ученикам /сэмпаям/. Для успешной реализации данной программы предлагается следующая структура построения групп, имеющая аналоги в школах боевых искусств.



Подобное разделение в обучении юношей и девушек не предполагает больших различий в процессе обучения, но проводится для стимуляции способностей, которые угнетаются при общих тренировках в смешанных группах. Данная структура построения групп имеет явные преимущества перед традиционной формой организации тренировочного процесса – без разделения по возрасту, полу и уровню подготовки в одной или нескольких смешанных группах. Предложенная схема возможна к реализации лишь при полной комплектации групп. В противном случае используется традиционная схема смешанных групп.

Количество детей в группах 1 года обучения – не более 15 чел., в группах 2 года обучения – не более 12 чел., а в группах 3-4 годов обучения – не более 10 человек.

Предлагается следующая недельная нагрузка в группах:

Группа		Кол-во часов в неделю	Возраст учащихся
Детская школа	1-й год	4-6	С 7 лет до 11 лет
	2-й год	4-6	
	3-й год	4-6	
	4-й год (спец.группа)	4-6	
Юношеская школа	1-й год	4-6	С 12 лет до 18 лет
	2-й год	6	
	3-й год	6	
	4-й год (спец.группа)	6-9	

Количество часов в неделю в «Детской школе» дается в диапазоне, в зависимости от физического развития и подготовки учащихся данной группы. Если в группу 1 года обучения набраны дети со слабой физической подготовкой, то занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Если набрана группа с хорошей физической подготовкой, то учащиеся занимаются по 2 часа 3 раза в неделю.

В спец.группу «Детской школы» (4 год обучения) входят дети, прошедшие 3-х годичный курс обучения, но по подготовке не соответствующие требованиям «Юношеской школы». В эту группу могут добавляться учащиеся 2-3 годов обучения, показавшие высокие результаты в освоении техники айкидо (одаренные дети). Дети, прошедшие 3-х годичный курс обучения в «Детской школе» и достигшие 12-летнего возраста переходят в «Юношескую школу».

В спец.группу «Юношеской школы» (4 год обучения) зачисляются учащиеся, успешно прошедшие 3-х годичный курс обучения данной школы, но по возрасту не подходящие для зачисления в школы СВФА. В спец.группе учащиеся могут заниматься до достижения ими 18-летнего возраста (до 5 лет).

При высоких уровнях тренированности учащегося возможен перевод в следующую группу школы в любом возрасте.

2. Цели и задачи

Цель программы:

Воспитание гармонично развитой личности с духовными принципами пути совершенствования, со знанием техники боевых искусств для защиты собственной жизни и чести, интересов общества, а также с устремлением на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение навыкам самообороны и выживания;
- обучение основам здорового образа жизни;
- обучение навыкам самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитание духовной личности;
- воспитание личности склонной к компромиссности;
- воспитание в учащихся стойкости к стрессам.

Развивающие:

- развитие опорно-двигательной системы учащихся;
- развитие в учащихся стремления к совершенствованию и самообучению;

- развитие в учащихся рационального подхода к собственному здоровью.

К сожалению, проверить результативность достижения этой цели чрезвычайно сложно, т.к. реальную способность человека защищаться и его психическую подготовленность к этому можно увидеть только в боевой, экстремальной ситуации, а духовные качества личности проявляются в его повседневных поступках.

Наиболее достоверной демонстрацией того или иного уровня достижения цели программы можно считать изменения:

- уровня здоровья;
- уровня технической подготовленности;
- уровня теоретической подготовленности;
- уровня творческих способностей;
- уровня психологического развития.

Любые позитивные изменения этих основных пороговых значений будут восприниматься, как явления положительной динамики программы.

3. Направления и этапы программы

Данная программа выделяет следующие направления:

1. Технический раздел

- квалификация Айкидо (уровни с 10 по 4 кю по общероссийской сетке квалификации) - приблизительно 50 %;
- техники других боевых искусств /аналогов айкидо/ приблизительно - 25 %;
- техника и тактика самообороны – приблизительно 20 %;
- работа с оружием и против оружия – приблизительно 5 %.

2. Теоретический раздел

- три Т /тактика, теория, техника/;
- история боевых искусств;
- культура, философия и искусство Востока;
- практические навыки (медицина, школа выживания, юридическая ответственность и т.д.).

3. Дополнительный раздел

- Час Согласия;
- Театр боевых искусств;
- диспуты, беседы, интеллектуальные игры;
- собрания и совещания Клуба;
- внешняя деятельность Клуба.

4. Мон-до /двухстороннее общение учитель - ученик/

- индивидуальные занятия;
- традиционные чаепития;
- любые формы общения учителя и ученика.

Выделенные направления деятельности полностью удовлетворяют требованиям данной программы и решают поставленные перед ней задачи.

Необходимость введения мон-до обусловлено не только выделением традиционного восточного подхода к деятельности педагога, но и целью коррекции пути самосовершенствования индивидуально для каждого из учащихся. Наибольшее влияние, в таком случае, будет оказывать личное общение с учителем. Таким образом, мон-до является весьма значительным фактором в процессе обучения.

В ходе реализации данной программы выделяется следующие этапы подготовки учащихся:

Возрастная группа	Возраст	Класс /год обучения	Кю	Уровень подготовки
Детская школа	С 7 до 11 лет	1 год	10–9 кю	ОФП, базовые упражнения айкидо, элементарная техника
		2 год	9-8 кю	ОФП, базовые упражнения айкидо, элементарная техника
		3 год	8-7 кю	Базовые техники классики айкидо, основные принципы оздоровления
		Помощник	6 кю	Классика айкидо, элементарная тактика и стратегия айкидо, основные принципы оздоровления
Юношеская школа	С 12 до 18 лет	1 год	10-9 кю	ОФП, базовые упражнения айкидо, элементарная техника
		2 год	7-6 кю	Базовые техники классики айкидо, основные принципы оздоровления
		3 год	6 кю	Классика айкидо, элементарная тактика и стратегия айкидо
		Помощник	6-5 кю	Техника и тактика айкидо, духовные принципы айкидо, духовные принципы Бусидо, философия востока
Перспективная группа	С 17 лет	Без учёта лет	До 1 дана	Техника, тактика, стратегия и духовные принципы айкидо.

Следует учесть, что дети могут переводиться из школы в школу не только по достижению уровня выпускника, но и по принципу возрастания. Это несколько затрудняет дифференциацию учебного процесса на этапы освоения программы.

Группа учащихся «Помощник» является переходной возрастной областью, для которой характерно:

- увеличение числа тренировок, относительно их возрастной группы;
- практика работы помощником тренера в своей возрастной группе;
- возможность выбора тренировочной группы – своего возраста или более старшей группы.

При разделении на этапы нужно определить, что детская школа является подготовительным этапом, приравненным первому году юношеской школы, а юношеская школа, исходя из тех же принципов, является подготовительным этапом для перспективной группы.

Переход из школы в школу осуществляется по принципам подготовленности и возрастного критерия. При переходе в следующую школу:

- приёмный возраст уменьшается на 2 года;
- предварительная программа должна быть изучена в полном объёме;
- технический уровень должен соответствовать второму году обучения в следующей возрастной школе.

Возможны формы вторичного прохождения программы и прохождение программы экстерном для талантливых учащихся или учеников, переведённых из аналогичных секций города.

В ходе реализации программы выделяются следующие этапы освоения материала учащимися:

Первый этап можно определить как начальный, в течение которого основное внимание в обучении уделяется изучению подготовительного блока (страховки, перемещения, техники захватов и ударов и др.), упражнениям на силовую подготовку, на

развитие ловкости, реакции, гибкости, концентрации, а так же воспитанию в учащихся отношения к боевому искусству как своеобразной школе жизни.

Второй этап является основным в процессе обучения. Он охватывает большой временной промежуток и знакомит учащихся с классической техникой айкидо, формирует их творческий подход к боевому искусству.

Третий этап является заключительным в обучении. На третьем, заключительном этапе, в учащихся формируются такие качества, как способность к одиночеству, выражение намерения действовать /состояние ирими/, выражение состояния действия /состояние Кодосуру/, выражение независимости от влияния мыслей о смерти /мун-син/, постоянная готовность к атаке с расслаблением /Дзансин/, т.е. качества, необходимые воинам Айки.

При реализации программы просматривается три основных этапа подготовки учащихся. При этом сложность взаимопереходов из школы в школу (с одного возрастного уровня на другой возрастной уровень) определяет необходимость развитой гибкой системы уровневой диагностики.

Таблица уровней подготовленности учащихся по основным этапам реализации программы

Детская школа	Юнош школа	а	Знания, умения и навыки учащихся на этапах освоения программы			
			Развитие	Обучение		
Первый этап (подготовительный)	В общей системе подготовки является полностью первым этапом	Первый год	Отсутствует	<ul style="list-style-type: none"> -свободно владение всеми типами перемещений айкидо: <ul style="list-style-type: none"> - прямолинейные - сферические; -владение всеми типами страховок перекатом: <ul style="list-style-type: none"> - майе-укэми; - уширо-укэми; - ёко-укэми; -развитые качества двигательной системы: <ul style="list-style-type: none"> - координация; - выносливость; - гибкость; -развитый навык правильной осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выбирать адекватный ситуации метод противодействия захвату по принципам айкидо; - свободное владение уходами от ударной техники, или ударов каким - либо оружием; - свободное исполнение техники опрокидывания при любом воздействии; - знание техники айкидо: <ul style="list-style-type: none"> - уширо-кири-отоси; - сихо-нагэ; - котэ-гаэси; - суми-отоси 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление личностных качеств - внутренняя дисциплина, терпеливость, целеустремлённость и дружелюбие; - знание основ принципов духовной базы айкидо; - отношение к Клубу как к школе боевых искусств; - знание и исполнение Правил поведения в До-Дзё

<p>Второй этап (основной)</p>	<p>Помощник</p>	<p>В общей системе подготовки, начиная со 2-го года обучения, является основным этапом</p>	<p>Отсутствует</p>	<ul style="list-style-type: none"> -владение всеми типами пережатых страховок от конкретных техник; -быть ознакомленным с формами и методами медитации и саморегуляции; -развитые качества двигательной системы: <ul style="list-style-type: none"> -плавность; -скоростная; -выносливость; -точная координация -развитый навык пост-релаксации 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выбирать адекватный метод противодействия на атаку /омотэ и ура/; - навык исполнения технического действия реотэ-дори кокю-хо в сувари-вадза; - навык работы с дистанцией ма-ай и умение сохранения позиции; - навык исполнения техник: <ul style="list-style-type: none"> -кихон от коса-дори -кихон от кататэ-дори; -кихон от шомэн учи 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление силы воли, объективности самооценки, обязательности, коммуникабельности; - знание и исполнение духовных принципов айкидо; - быть ознакомленным с философией Бусидо; - знать об истории, философии и культуре Востока и единоборств; - знать терминологию айкидо, традиции и ритуалы; - иметь навыки самоконтроля
<p>Третий этап (заключительный)</p>	<p>Отсутствует</p>	<p>Помощник</p>	<p>В общей системе подготовки является полностью третьим этапом</p>	<ul style="list-style-type: none"> -владение всеми техниками "полётных" страховок; -навык моделирования боевых действий -свободное владение собственным телом -умение мобилизовать внутренние ресурсы организма -свободное владение собственным телом -развитые качества: <ul style="list-style-type: none"> -реакция выбора -координация -развитый навык релаксации во время действий 	<ul style="list-style-type: none"> -навык динамического исполнения технических действий -свободное владение изученной техникой айкидо от классических форм атак; -навык самозащиты от одного или нескольких последовательно нападающих противников; -навык выполнения техник кокю-нагэ и ирими-нагэ; -технический уровень вплоть до 1 кю. 	<ul style="list-style-type: none"> -навык определения реальности угрозы атаки; -принятие ответственности за свои поступки; -следование основным духовным принципам боевого пути; -развитая способность избегать агрессии и гасить чужие конфликты; -осознание ценности жизни; -иметь намерение продолжать путь совершенствования

4. Виды учебных занятий

Занятия, описываемые в программе, делятся на основные, дополнительные и внутриклубные. Основные занятия выполняют задачу обучения техническим и теоретическим основам программы. Дополнительные, как правило, улучшают качественный уровень понимания предлагаемых техник и философских истин. Внутриклубные занятия являются свободными для посещения, проводятся не чаще одного

раза в неделю и способствуют сплочению коллектива и взаимному обучению учащихся. Для внутриклубных занятий подготавливаются отдельные учебно-тематические планы или планы на год, которые составляются в начале учебного года по пожеланиям учащихся.

4.1 Основные формы занятий

Техническое занятие - поурочная форма тренировок, занятие, направленное на развитие навыков самообороны и развитие физической культуры в целом. Такое занятие включает в себя большое разнообразие упражнений, ведущих к достижению определённой цели данной тренировки. В основном технические занятия направлены на изучение классической техники айкидо и приёмам самообороны.

Тематическое занятие – тренировка, посвященная одной заранее определённой теме. Такое занятие, связывая практику и теорию, даёт наибольшее количество материала по вопросу, давая возможность изучать его дальше самостоятельно.

Теоретическое занятие - поурочная форма занятий, направленная на повышение уровня знаний обучающихся по вопросам истории, философии и культуры боевого пути, как одного из активных факторов движения духовного и нравственного прогресса. Теория является важнейшим методом стимуляции в изучении боевых искусств детьми. А понимание духовных принципов действует как эффективный метод самоконтроля в любой ситуации. Теория представлена в следующих предметах-история, философия, культура, духовные принципы, школа выживания и практические навыки /первая медицинская помощь, техника безопасности, юридический практикум и т.д./

Индивидуальные занятия - занятия, основанные на личном общении учителя и ученика с целью повышения его технического или духовного уровня. Эти занятия предполагаются с учащимися с заниженным порогом чувствительности, учащимися с неустойчивой психикой, а также со старшими учениками и одарёнными детьми.

Зачётные занятия – занятия, решающие задачи определения уровня знаний, умений, навыков и развития учащихся.

Зачётные занятия подразделяются:

- тестовые занятия – первичная и циклическая диагностика (проводится в начале и конце года);
- аттестационные занятия – экзаменационная форма по технике айкидо с получением соответствующего спортивного (или боевого) квалификационного уровня;
- экзамены – диагностические занятия по технике и теории, являющиеся внутриклубной формой определения уровня подготовленности учащихся для перевода на следующий уровень обучения.

4.2 Дополнительные формы занятий

Семинары по боевым искусствам – занятия по определённому боевому искусству, с раскрытием его основных принципов, которые ведут специалисты школ восточных единоборств г. Самары.

Театр боевых искусств – межгрупповое занятие по постановке боёв и сцен, показывающих культуру и философию боевого пути. Эта форма самодеятельности помогает детям просто и незаметно прийти к пониманию творческой деятельности в боевом искусстве, развить ситуативное воображение и отработать конкретную линию поведения в определённых ситуациях. Ещё одна цель подобных занятий – это осознание результатов собственной деятельности, что очень важно детям именно в айкидо, суть которого исключает соревновательный дух.

Адаптированные занятия – занятие, направленное на изучение адаптированной техники и обучение учащихся внутренней концентрации. Техники мнимой опасности усиливают чувство страха и вынужденное ответное действие. Данные занятия дают

чувство уверенности в себе, помогают закрепить навыки действий в определённых ситуациях и своеобразно «испытать себя».

Урок свободной техники – занятие, проходящее только в старших группах /2 и 3 года обучения/. Это самостоятельная работа учащихся на произвольно выбранную технику. Подобное творчество вырабатывает способность к анализу механики и динамики действий, а также является практикой общения между напарниками, их общей созидательной деятельностью, что имеет огромное значение в практике айкидо и вырабатывает в учащихся терпимость и миролюбие.

Репетитор – дополнительное занятие по технике айкидо, идущее по принципу от старших – младшим. Это занятие позволяет организовать помощь отстающим, а также даёт возможность старшим учащимся проявить себя в роли преподавателя. Они одновременно с тренерской деятельностью вынуждены систематизировать собственные знания и опыт.

Техники повторения – необходимое в процессе обучения занятие, которое полностью посвящается повторению изученной техники. Предпочтение отдаётся техническим действиям сложной формы и давно изученным техническим действиям.

4.3. Вопрос ОФП в айкидо

Общефизическая подготовка в программе айкидо представлена:

1. В плане технического занятия блоком общефизической подготовки, который включает в себя элементы акробатики, лёгкой атлетики и гимнастики.
2. В игровых формах в виде упрощённых коллективных игр по правилам общепринятых (футбол, баскетбол и др.)
3. В адаптированных занятиях с обучением общепринятым необходимым навыкам ОФП.
4. Дополнительными занятиями учащихся в совместных группах: айкидо – теннис, айкидо – футбол, айкидо – биатлон, айкидо – туризм и др.
5. Внутриклубными программами обучения.

Поскольку айкидо является универсальным видом спорта (т.е. развивающим у участников весь комплекс общефизических качеств), то специальных форм занятий по ОФП программой не предусматривается, но, при соблюдении условий минимально необходимой материально-технической базы, отвечающей требованиям видов спорта и желаниям инструктора, ОФП может быть представлено развёрнутыми занятиями.

Для детской школы предусматривается система введения дополнительного занятия (одно занятие в неделю по 45 минут) с целевой установкой развития опорно-двигательной системы через классические упражнения общефизической подготовки и подвижные игры. Для учащихся младшего и среднего школьного возраста предлагается система дополнительных занятий, предназначенная для занятий в условиях классных кабинетов или тесного помещения.

4.4. Внутриклубные формы занятий

Работа с оружием – тренировки, полностью посвящённые работе с оружием, которые повышают уровень знаний по техникам боевых искусств учащихся, а так же дают представление о предполагаемых действиях вооружённого противника.

Детская школа –

1 год – короткое жёсткое оружие (нож, явара, куботан и т.д.);

2 год – жесткое длинномерное оружие (дзё, бокэн, меч и т.д.);

3 год – заочная или самостоятельная форма обучения работы с экзотическим оружием (нунчаку, верёвка, цепь, и т.д.).

Перспективная группа – заочная или самостоятельная форма обучения работы с любым выбранным оружием, предлагаемым инструктором из соображений личного запаса знаний по технике владения.

Экстремальное реагирование – тренинговые занятия по темам выживания, адаптации и проявления лидерских качеств в условиях автономии, города, военного положения, экстремальной или неординарной ситуации. В практики тренингов входят знания: первой медицинской помощи, психологического самоконтроля, тактики действий в различных ситуациях, техники самозащиты, шаблонов методов реагирования.

Механика айкидо – теоретическое занятие, проводящееся в лекционной форме. На занятии освещаются темы технико-тактических принципов айкидо.

5. Технологии, методы обучения

5.1 Методы обучения

1. Словесные, убеждения

- Объяснения (технические, тематические занятия).
- Беседы (традиционное чаепитие, Час Согласия).
- Лекции (теоретические занятия, лекции специалистов).
- Диспут (традиционное чаепитие, межгрупповая работа).
- Доклад (конкурсные доклады, теоретические занятия).

2. Наглядные примеры

- Демонстрация (технические и тематические занятия).
- Просмотр (Видео-трек, Час Согласия).

3. Практические действия

- Упражнения (технические и тематические занятия).
- Самостоятельная работа (Урок Свободной техники, адаптированная техника).
- Театр Боевых Искусств.
- Обучение других (репетитор, межгрупповая работа).

4. Аналитический контроль

- Сравнение (межгрупповая работа).
- Опрос (традиционное чаепитие, адаптированная техника).
- Самоконтроль (урок свободной техники, Час Согласия).
- Соревнования (межгрупповая техника).

5.2 Технологии обучения

Система	Описание
Циклическое обучение	Исходя из основных постулатов развивающего обучения, обучение производится по принципам перетекания знаний в умения и навыки на первом этапе освоения технических действий и перетекания умений и навыков в знания на втором этапе обучения. Опираясь на данную схему, программа с самого начала занятий предлагает учащимся большой объём информации, который становится базой как первого уровня обучения, так в дальнейшем осознании и второго уровня обучения.
Системное осознание	Предполагается, что при обучении ученик проходит несколько важных этапов осознания получаемых знаний. Первый этап – набор элементов , как единичные, разрозненные знания и умения по различным, ещё не умеющим взаимосвязи вопросам. При этом важными для учащегося являются технические моменты (приёмы и техники). На втором этапе происходит систематизация получаемых знаний, исходя из личного мнения и опыта учащегося. При этом происходит первое осознание технических и тактических принципов, поиск единого центра или «золотой середины». На третьем этапе идёт поиск взаимосвязи элементов и единообразия в принципах, как тактических, так и философских. Четвёртый этап, предполагающий мастерство как качество сознательной деятельности, отличается отрицанием систематизации как

	таковой.
Вариативная коррекция	Обучение следует по циклической системе, при которой процесс усвоения техники представляется в виде восходящей к вершине спирали. При этом все техники изучаются из года в год, не только исходя из принципов повышения скорости и точности их проведения, но и с закладкой в фундамент новых принципов, с добавлением новых «ключей». Т.е. за счёт повышения числа вариантов техники корректируются принципиальные ошибки, и повышается качество исполнения.
Обучение по блокам	Блок представляет собой раздел системы, который может быть основан на техническом, тактическом или философском принципе. Так как все техники и тактики айкидо находятся во взаимосвязи, то в каждом из блоков они изучаются с акцентом на доминирующем знании. Таким образом, происходит постоянное обновление уже имеющегося арсенала ЗУНов техники и тактики, что позволяет привить учащимся культуру самосовершенствования и избежать возможных сложностей в их становлении (например, чувства вседозволенности и демонстрации силы и умений, что наиболее серьёзно для ученика школы боевых искусств).
Проектная деятельность	Использование метода проектов в учебном процессе помогает стимулировать потребность ребенка в самореализации и самовыражении, в творческой общественно и лично значимой деятельности.

5.3 Вариативная коррекция

Вариативная коррекция призвана решать задачу совершенствования исполнения техники, а также выявления неточностей, ошибок и пробелов в знаниях учащихся. Суть вариативной коррекции заключается в научении учащихся различным вариантам одних и тех же базовых техник с акцентом на различные моменты исполнения. Подобный подход помогает учащимся набрать более богатый опыт общения Нагэ – Укэ, определить свои «слабые» и «сильные» варианты, научиться правильному реагированию на действия учебного противника и понять многообразие форм боевого искусства как творческого процесса. Вариативной коррекции подвергаются такие базовые действия, как: сото-тэнкан, кокю-ундо, иккё, сихо-нагэ, котэ-гаэси, ирими-нагэ и другие. Предпочтение отдаётся техникам хорошо изученным и наиболее универсальным. На первом году обучения, как правило, обращается большее внимания на конечный результат проведённой техники, на втором году – на правильность исполнения среднего звена (в основном – выведение из равновесия) и в третьем году – на проведение правильного входа в технику. Это – основной алгоритм, но возможны исключения. Например, в технике сихо-нагэ: сначала внимание направлено на вход в технику, затем на среднее звено (сам технический принцип залама), и, в последнюю очередь, на правильное исполнение броска, что связано с последовательным изучением страховок: от «стелящихся» до «полётных».

Вариативная коррекция технического арсенала по годам обучения на примере универсальной техники – Кататэ-дори сото-тэнкан I-й год обучения

I-е полугодие:

- изучение тэнкан в одиночку, без Укэ.
- изучение техники тэнкан из позиции шизентай (для продвинутых – из ханми), а также от толчка в грудь, исполняемого Укэ с расстояния ма-ай в один шаг.

II-е полугодие:

- изучение сото-тэнкан от кататэ-дори в статике вариацией техники работы с мечом (ёокомен учи) против Укэ. Опорная траектория движения захваченной руки Нагэ – диагональное вхождение в зону Укэ с вращением запястья к себе.
- Изучение защиты тэнкан в динамике от толчка в грудь в позиции ханми с обращением внимания на технику входа ирими в движение Укэ.

II-й год обучения.

I-е полугодие:

- изучение техники сото-тэнкан от кататэ-дори в динамике от захвата, исполняемого для броска. Опорная траектория движения захваченной руки Нагэ – по движению Укэ, мимо собственного центра. Изучение техники «разворота» Укэ к себе лицом движением поворота кисти.
- Изучение техники защиты тэнкан в позиции ханми от двух поочередно нападающих Укэ. Внимание обращается на рациональность исполнения техники.

II-е полугодие:

- изучение техники сото-тэнкан от силового исполнения кататэ-дори в статике. Опорная траектория движения захваченной руки Нагэ – вниз, к проекции центра Укэ, с вращением запястья после разворота – вниз, к проекции своего центра.
- Исполнение техники защиты тэнкан (и сото-тэнкан) от различных видов атак: вход ура в шомэн учи, вход омотэ в ёокомэн учи, вход ура в чудан цки, входы ура в моротэ- и реотэ-дори.

III год обучения

I-е полугодие:

- изучение техники сото-тэнкан от кататэ-дори в статике при различных формах поведения Укэ: силовой захват, захват с прямой рукой, захват-без-захвата, захват с выведением из равновесия и др.
- исполнение техники сото-тэнкан от кататэ-дори в динамике с опорной траекторией вниз.

II-е полугодие:

- изучение техники сото-тэнкан от кататэ-дори в статике со вниманием на момент входа ирими в технику. Опорная траектория движения захваченной руки Нагэ – на центр Укэ с вращением запястья «вовне» и, после поворота, к проекции своего центра.
- свободное исполнение кататэ-дори сото-тэнкан.

5.4 Техники айкидо, блоки занятий

Краткое описание блоков занятия

1. Ритуалы айкидо

Рэй-сикки /ритуалы в зале/ - форма поддерживания внутришкольной дисциплины в айкидо. Это принципы уважения и доброжелательности, этики боевых искусств. Ритуалы айкидо предъявляют минимальные требования к учащимся - соблюдение правил поведения в До-Дзё /зале боевых искусств, что связано с переводением техники безопасности из только дисциплинарной сферы в сферу нравственности, исполнение поклона уважения учителю, напарнику, залу (связанно с традиционной формой этикета в спортивно-боевых единоборствах), участие в мон-до /диалог учитель-ученик/, а так же знания терминологии айкидо с произношением на японском языке.

2. Общефизический блок

Общефизический блок направлен на физическое развитие учащихся, их подготовку к нагрузкам на тренировке.

Разминка. Растяжка.

Основу разминки составляют упражнения на гибкость суставов, так как они подвергаются наибольшему воздействию при отработке приёмов айкидо. Большинство упражнений представляют собой широко амплитудные сферические движения. К специализированной части относятся упражнения на гибкость позвоночника, на гибкость кистевых суставов. Основное внимание в растяжке уделяется работе мышц спины и пресса.

Силовой блок.

Система общепринятых упражнений физической подготовки. Так как айкидо не требует особых физических усилий, то силовой блок включает в себя лишь минимально необходимые действия с ограниченным количеством выполнения упражнений задаваемых индивидуально каждому учащемуся.

3. Подготовительный блок

В подготовительный блок включается вся основная работа на подготовку: упражнения на координацию, развитие реакции и взрывной силы, внутренней расслабленности и концентрации внимания, а также навыков восприятия.

Страховки /укэми/

Основа техники - умение безболезненно падать, цель - обучение учащихся способам падения в любой ситуации с минимальным ущербом для организма. Различают три типа страховок, выполняемых в различных вариантах: вперёд, назад, боковая. Система обучения предполагает усложнение вариантов исполнения в зависимости от подготовки учащихся.

Перемещения /аси - вадза/

Обучение перемещениям в айкидо подготавливает учащихся к исполнению сложных комбинаций действий в классических формах. Обучение идёт по принципу от простого к сложному – от естественных прямолинейных перемещений к сферическим. Основная цель тренинга – совершенствование в учащихся навыков владения собственным телом.

Ударная техника. Захваты

Айкидо является оборонительным боевым искусством, поэтому изучение ударной техники и техники захватов сведено к минимально необходимым формам для облегчения тренировочного процесса. К классической ударной технике относятся: шомэн учи /удар ребром ладони по центральной линии – имитация рубящего удара мечом/, ёокомэн учи /боковой удар ребром ладони в висок или шею – имитация секущего удара мечом/, цки /удар кулаком по центральной линии в верхний, средний и нижний уровни/. Захваты в айкидо разнообразны, но сводятся к определённой цели – удержанию противника и ограничению его возможностей. Техники изучаются как в одиночку, так и в паре, в статистических и динамичных формах.

4. Упражнения в парах

Упражнения в парах являются подготовительными техниками, хотя в определённых боевых ситуациях могут оказаться самодостаточными. Основными изначальными формами айкидо являются тэнкан /сферическое вращательное перемещение/ и кокю /подъём рук по сферообразной траектории/, а наиболее важной частью в техниках – умение не ввязываться в противостояние с агрессором – на этих принципах основывается изучение упражнений для детей.

Тэнкан-хо

Упражнения в парах, основанные на отработке перемещения тэнкан от вероятных атак /удар или захват/.

Кокю - хо

Упражнения в парах, основанные на отработке техники кокю от вероятных атак /удар или захват/.

Короткие формы

Подготовительные упражнения. Они основаны на умении не ввязываться в противостояние с противником. К ним относятся: освобождение от захватов, методы выведения из равновесия, проведение ударного воздействия и т.д.

5. Классические формы айкидо

Классические формы айкидо - общепринятые наборы технических действий /ката/ в каноническом исполнении.

Дачи-вадза – техники, стоя в стойках /камаэ/.

Формы атак: захваты и удары.

Иккё - первый контроль.

Никкё - второй контроль.

Санкё - третий контроль.

Учи-кайтэн-санкё - третий контроль с внутренним входом в воздействие.

Сихо-нагэ – бросок на «4 стороны» болевым воздействием на кисть.

Удэ-кимэ-нагэ – бросок «рычагом руки» болевым воздействием на локоть.

Котэ-гаэси – бросок воздействием на кисть.

Тэнчи-нагэ - бросок «земля – небо».

Кайтэн-наги - бросок опрокидыванием на спину.

Кокю-наги - бросок «силой дыхания», по направлению атаки.

Иrimi-наги - бросок «встречным входом» и так далее.

Сувари-вадза - классическая техника, исполняемая в варианте сидя на коленях.

Формы атак: то же самое /смотри выше/

6. Дополнительный блок

Дополнительный блок включает в себя специализированные формы обучения, устраняющие пробелы в знаниях учащихся, вносящие разнообразие в тренировки, дающие элемент отдыха, ненавязчиво обучающие действиям айкидо.

Адаптированная техника

Формы, усиливающие чувство опасности и обучающие тактике внутренней концентрации и самоконтроля.

Игровые формы

Учебный способ обучения, облаченный в вид игр, снимающий напряжение, позволяющий движениям закрепиться в сознании незаметно, без усилий

7. Свободный блок

Свободный блок – техника самостоятельной работы, обучающая тактике и стратегии действий айкидо, закрепляющая основные техники, дающая понимание взаимозависимости движений.

Дзюи-вадза – практика типового поединка, вырабатывающая навыки неосознанного реагирования на атаку и исполнения классических форм айкидо в комбинациях.

Спарринговая техника – практика типовых поединков в учебных формах.

Связки – соединения в серии нескольких классических техник айкидо.

Прямые связки – последовательность выполняется полностью защищающимся.

Обратная связки – предполагает смену ролей в серии.

8. Блок расслабления

Блок рассчитан на восстановление сил после тренировки и включает в себя некоторые классические способы.

Техники расслабления

Динамические формы айкидо в медитативном исполнении с обращением внимания на работу дыхания и плавность, переходность исполнения.

Сувари-вадза кокю-хо

Техника на коленях от захвата за обе руки, выполняемая как дыхательное упражнение, дающая учащимся представление о механике зависимости дыхания, энергии ки и движений человека.

Растяжка позвоночника

Необходимая в конце тренировки процедура, направленная на коррекцию положения позвоночного столба. Элементарные парные упражнения помогают восстановить правильное положение позвоночника и снять мышечное напряжение.

Медитация

Статические упражнения, направленные на внутреннюю концентрацию, ощущение собственного дыхания и остановку «внутреннего диалога».

Опорные техники

Рассматривая поэтапно систему обучения айкидо, следует выделить основные опорные техники, понятия и критерии, которые позволят выдерживать генеральную линию базового тренинга (таблица).

	Техники	Принципы	Требования
1 этап обучения (≈ 10-9 кю) / уровень окончания детской школы	Коса-дори - Иккё - Сихо-нагэ - Ирими-нагэ (О) - Котэ-гаэси Хэнко-вадза - Суми-отоси - Уширо-кири-отоси - Никкё - Тэ-хэдоки от захватов рук - Тэнкан от прямой атаки Дзюи-вадза 10 вариантов отоси Дополнительный блок - Все таи-сабаки (в одиночку) Ханми Аюми-аси Цуги-аси Тэнкан Тэнкай Тай-сабаки Киба-дачи (квадрат) Боковой зашаг Смены стойки (треук, подскок...) Сикко - Укэми: Майе, Уширо, Еко (в захвате)	В ма уделяется внимание положению ханми В ирими уделяется внимание сходу с линии атаки в сторону ура. В кудзуси уделяется внимание техникам на 3-ю точку опоры. В третьем элементе особое внимание уделяется хорошему положению ханми. В укэми уделяется внимание мягкому перекату и хорошему конечному положению «коробочка»	Рассматривается: - Ханми в любой момент - Ключевой момент техники - Чёткость по-фазового исполнения (дискретность) - Исполнение изученных принципов - Внимание на кудзуси - Знание терминологии - Внешние проявления внутренней дисциплины (осанка, сейдза, укэми, ханми, рэй-сикки и др.)
	Основные понятия ТТТ: - Геометрия тела (центр, централь, 3-я точка, правила пирамиды) - Геометрия атаки (линия атаки, безопасная и опасная зоны) - Механика тела (правила рычага, правила опоры, правила треугольника и др.) - Тактика боя (сход с линии атаки, ирими-тэнкан, этажирование, центральная зона)		

2 этап обучения (≈ 8-7 кю)	<ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори - Иrimi-нагэ (ура) - Кайтэн-нагэ - Кататэ-дори - Сихо-нагэ - Иrimi-нагэ (О) - Котэ-гаэси - Сокумэн-ундо Рёотэ-дори - Тэнчи-нагэ Сувари-вадза рёотэ-дори - Кокю-хо Хэнко-вадза - Тэ-хэдоки от захватов за тело и одежду. - Иrimi и тэнкан от прямой атаки - Котэ-гаэси (хэнко - 10 разных вариантов) Дзюи-вадза - 10 скоростных бросков - 10 бросков от двух противников (последовательно) 	<p>В ма уделяется внимание положению ханми и атаке подходом с ближней дистанции</p> <p>В иrimi уделяется внимание сходу с линии атаки как в ура, так и в омотэ. Дается четкое разделение техник по принципу иrimi-тэнкан</p> <p>В кудзуси уделяется внимание выведению из равновесия по движению и расшатыванию</p> <p>В третьем элементе особое внимание уделяется исполнению броска</p> <p>В укэми уделяется внимание свободному падению перекатом и основам самозащиты при исполнении техники</p>	<p>Рассматривается: Всё 1 фазы +</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ключевой момент техники - Ключевые моменты фаз внимания в технике - Использование изученных принципов - Внимание на 3-м элементе - Понимание айки-ундо как вариативности движения слиянием с импульсом партнёра - Дзансин как постоянная готовность - Укэми как принцип самосохранения
	<p>Айки-ундо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори айки-ундо <p>Дополнительный блок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Входы в шомэн учи и цки (о/у и др. варианты) - Таи-сабаки (в паре) - Кататэ-дори тэнкан - Коса-дори тэнкан - Укэми-хэнко (кайтэн, майе-ёоко, уширо-ёоко, волна) - Кокю-ундо - Хапа-ундо (ни-, сихо-) - Сокумэн-хо (ундо) 	<p style="text-align: center;">Основные понятия ТТТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Геометрия тела (плоскости движения, зоны внимания, сферы воина) - Геометрия атаки (плоскость движения, методы атаки) - Механика тела (правила спирали и вращения, динамика и статика) - Тактика боя (центральная зона защиты, методы встречи, подача и защита окон, кокю и тэ-катана) 	

3 этап обучения (≈ 6 кю) / уровень окончания юношеской школы	<p>Коса-дори</p> <ul style="list-style-type: none"> - Никкё - Санкё - Удэ-кимэ-нагэ <p>Кататэ-дори</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кокю-нагэ - Удэ-кимэ-нагэ - Тэнчи-нагэ - Иккё <p>Шомэн учи</p> <ul style="list-style-type: none"> - Котэ-гаэси - Иrimi-нагэ <p>Ката-дори</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сихо-нагэ <p>Сувари-вадза рёотэ-дори</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кокю-хо <p>Хэнко-вадза</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тэ-хэдоки от удушающих и заломов - Входы в прямую и круговую атаку с системой элементарных блокировок - Иккё (хэнко) - Система атак <p>Дзюи-вадза</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 скоростных бросков - 10 бросков от двух противников (последовательно) - 10 разных техник от одного захвата - 10 техник (котэ-гаэси/сихо-нагэ) от разных захватов <p>Айки-ундо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кататэ-дори айки-ундо <p>Дополнительный блок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Входы в ёокомэн учи - Защита в «коробочке» - Таи-сабаки от двух и более укэ - Тесты ки - Работа с оружием (дзё) 	<p>В ма уделяется внимание атаке подходом с дальней дистанции</p> <p>В ирими уделяется внимание принципу ирими-тэнкан и технике активного входа</p> <p>В кудзуси уделяется внимание выведению из равновесия по и против движения, по векторам потери равновесия, по принципу тэн-чи</p> <p>В третьем элементе особое внимание уделяется исполнению контроля</p> <p>В укэми уделяется внимание свободному падению перекатом, самозащите при исполнении техники, полётной страховке</p>	<p>Рассматривается:</p> <p>Всё 2 фазы +</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ключи в технике, их понимание - Использование изученных принципов - Умение укэми - Внимание на ирими - Дзансин как тактический и духовный принцип - Кодосуру как принцип двигательной активности - Иrimi как принцип духовной готовности - Укэми как принцип самосохранения и постоянства атаки - Плавность исполнения техники
	<p style="text-align: center;">Основные понятия ТТТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Геометрия тела (значимые линии тела, вектора воздействий, анатомия тела) - Геометрия атаки (спарринговая техника) - Механика тела (продольное воздействие на анатомию, включение всей анатомии в движение, воздействия по движению) - Тактика боя (субъективная и объективная централизация, кокю, тэн-чи, расширение-сужение, ки и др.) 		

Следует также заметить, что данная схема позволяет тренеру определять качественный уровень предлагаемых техник индивидуально, в зависимости от группы или собственного понимания задач обучения.

Гибкая система позволяет изменять частности, оставив базовую классическую технику в каноническом виде, исходя из требований подготовки Хомбу ДоДзё Айкикай.

План обучения техническому действию

Обучение элементарному техническому принципу (технике)

№	Тематический блок	занятия
1.	<p>I этап.</p> <p>Формирование представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация и объяснение техники. - Рассмотрение исторической и современной форм исполнения техники. - Формирование мыслеобраза для исполнения технического принципа. <p>Формирование культуры исполнения техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разложение техники на этапы исполнения. - Исполнение этапов техники как самостоятельных техник. - Рассмотрение существующих /или возможных/ ошибок при исполнении техники. - Определение требований к исполнению технического принципа. - Рассмотрение правильной работы Укэ. 	1-2
2.	<p>II этап.</p> <p>Разучивание технического принципа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рассмотрение тактического смысла техники, определение её возможностей. - Рассмотрение конкретных ситуаций использования технического принципа. - Рассмотрение основных опорных точек технического принципа и их вариантов. - Переход от дискретно-статического к динамическому исполнению техники. <p>Рассмотрение вариативности техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рассмотрение (и разучивание) вариантов исполнения техники: омотэ/ура; сото/учи; короткая/фазовая и т.д. - Рассмотрение моментов выбора /перехода на другой вариант техники/ в исполнении технического принципа. - Рассмотрение возможных связей техник. 	4-6
3.	<p>III этап.</p> <p>Усложнение исполнения техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исполнение техники в сувари-вадза. /или ханми-хандачи-вадза/ - Исполнение техники с закрытыми глазами. - Исполнение техники на скорость. - Исполнение техники при нестандартных стойках. <p>Закрепление техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исполнение контр-техники Укэ. - Исполнение техники со сменой напарников в динамике. - Исполнение техники при различных условиях работы Укэ /жестче, быстрее, динамичней, без давления и т.д./ - Возможность исполнения техники на Укэ несоответствующего уровня для Нагэ. - Объяснение техники новичку (или товарищу). - Контрольные исполнения на Укэ, более сильных физически. 	1-3

План учебного занятия

План технического занятия айкидо

№	Блоки занятия	Школы и года обучения								
		Детская школа				Юношеская школа				а Группа подготовки
		0 год	1 год	2 год	Сэмпай	1 год	2 год	3 год	Сэмпай	
I	Ритуал и введение в урок	2	2	2	2	2	2	2	2	5
II	Общефизический блок: - разминка - растяжка - силовые упражнения	20	20	20	20	20	20	15	15	10
III	Подготовительный блок: - страховки - перемещения - захваты - ударная техника	7	7	7	15	10	10	10	10	5
IV	Упражнения в парах: - тэнкан-хо - кокю-хо - короткие формы	-	-	-	5	5	5	5	5	5
V	Классические формы: - дачи-вадза - сувари-вадза	10	10	10	30	25	25	55	55	55
VI	Дополнительный блок: - адаптированная техника - игровые формы - техники релаксации	10	10	10	5	5	5	10	10	5
VII	Свободная техника: - дзюи-вадза - спарринговая техника - связки	-	-	-	5	5	5	10	10	15
VIII	Блок расслабления: - техники расслабления: сувари-вадза кокю-хо - растяжка позвоночника - медитация	3	3	3	5	5	5	5	5	10
IX	Ритуал	3	3	3	8	8	8	8	8	10
Время занятия по годам обучения:		60	60	75	90	90	90	120	120	120

При необходимости, в связи с уровнем здоровья или тренированности группы, тренер по желанию может поменять часовую планировку занятий, количество занятий в неделю и распорядок ведения тренировки в самом занятии.

В случаи, если тренировка однонаправленная (т.е. состоящая преимущественно из действий одного порядка, например – адаптированная техника), то означенный основным блок занимает всё время между разминкой и блоком расслабления.

6. Диагностика результатов

6.1 Практическая деятельность

Эффективность данной программы призваны подтвердить следующие формы практической деятельности учащихся:

- показательные выступления;
- участие в семинарах, сборах, фестивалях айкидо и боевых искусств – аналогов;
- получение спортивных разрядов и степеней /при сдаче квалификационных экзаменов соответствующим лицам/;
- творческие, театральные выступления;
- выставки детского творчества;
- конкурсные доклады.

Возможны и другие виды практической деятельности учащихся, кроме спортивных (или боевых) соревнований, что отрицает сама суть айкидо как боевого искусства чисто оборонительного характера.

Результатом процесса обучения может считаться углубленное осознание изученной техники, свободное владение изученными приёмами в условиях типовой атаки одного напарника (или нескольких) и творческий поиск собственных форм действий самообороны на основе полученных знаний.

Результатом можно так же считать личные достижения учащихся в оздоровлении организма, развитии физических качеств, психической устойчивости и т.д.

Для успешной реализации данной программы необходимо сотрудничество с другими организациями, способными оказать значительную помощь в деятельности педагога:

- клубы, секции, школы Айкидо (или боевых искусств – аналогов);
- кружки стратегических игр (шахматы, шашки, го);
- секции развивающих видов спорта;
- секция плавания;
- танцевальные кружки;
- валеологические кружки;
- творческие мастерские различных направлений и т.д.

Симбиоз одного или нескольких из этих видов деятельности с обучением айкидо даёт результат в развитии гармоничной личности.

6.2 Диагностика уровней

Неопределённое положение айкидо в сферах деятельности спорта и творчества, в частности, отсутствие соревновательного аспекта, чрезвычайно усложняют диагностику учащегося по отношению к какой-либо шкале общих знаний в айкидо по причине ее отсутствия. Педагог может дать личную оценку:

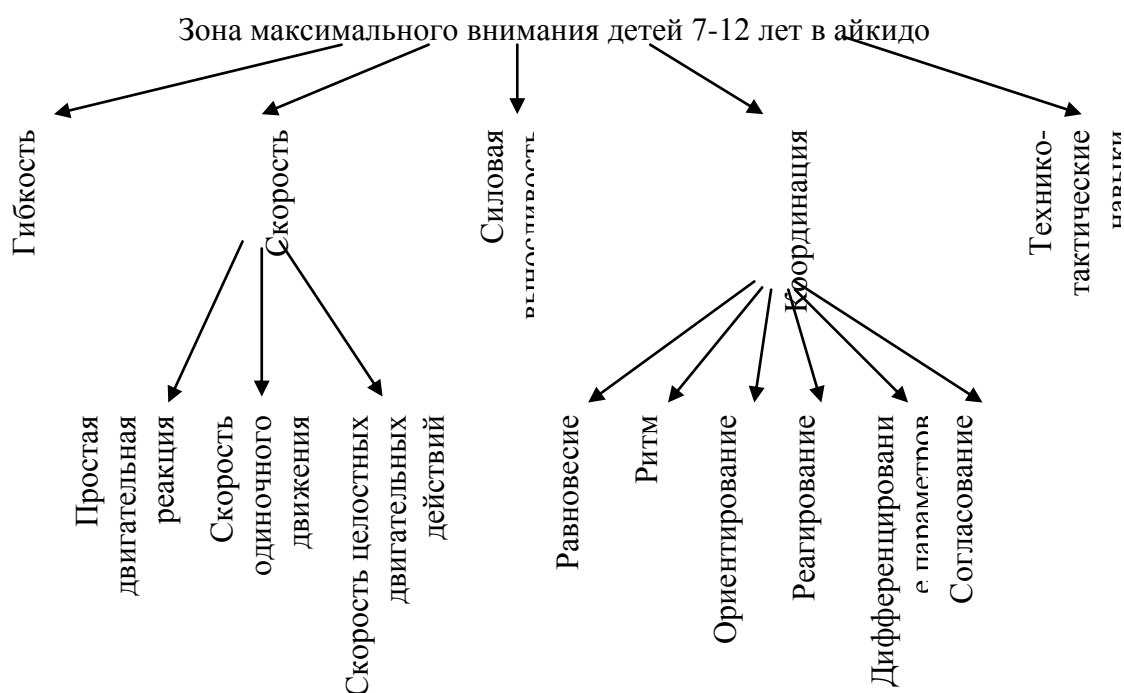
1. уровню развития физических данных (тестовые серии);
2. уровню владения специальной техникой (внешний и внутренний контроль);
3. уровню понимания тактических и теоретических знаний (экзамены, конкурсные доклады);
4. уровню психологической и физической подготовленности к ведению действий в экстремальных ситуациях (наблюдение, внутренний контроль, соревнования).

1.Тестовые серии ОФП в айкидо

Тестовая серия общей физической подготовки учащихся 7-11 лет в айкидо.

Зона максимального внимания детей 7-11 лет в айкидо:

1. Гибкость.
2. Скорость.
 - 1) Простая двигательная реакция.
 - 2) Скорость одиночного движения.
 - 3) Скорость целостных двигательных действий.
3. Силовая выносливость.
4. Координация.
 - 1) Равновесие.
 - 2) Ритм.
 - 3) Ориентирование.
 - 4) Реагирование.
 - 5) Дифференцирование параметров движений.
 - 6) Согласование.
5. Техничко-тактические навыки.



2. Определение уровня овладения специальными технико-тактическими навыками

I. Тесты «Ки»

Тесты «Ки» способны выявить в воспитаннике его уровень физической и технической подготовленности в формах айкидо, а также его психологические черты.

Тесты «Ки» выявляют способности к:

- глубокой концентрации внимания
- отрешённому состоянию восприятия
- спокойствию и уверенности в себе
- владению физическим телом при выполнении сложно-координационных задач
- созданию конкретных мыслеформ
- расслаблению тела и разума

Как правило, неудача при тестировании рассматривается как закреплённость тела и сознания и может быть связана с

- физической и психологической неготовностью к конкретному тесту (состояние здоровья, плохая информированность, страх, нетактичность присутствующих и др.);

- глубоким чувством тревожности;
- заниженной или завышенной самооценкой;
- состоянием агрессии;
- зависимостью от результатов теста;
- другими факторами.

Тесты «Ки», предполагаемые в программе, проводятся раз в год, начиная с первого года обучения. Шкала достижений на каждого учащегося составляется индивидуально, т.к. результаты других членов группы в данном случае значения не имеют.

II. Технические действия с постановкой новой задачи

Вероятно, лучшим методом тестирования технико-тактических навыков воспитанников могут быть тесты «ки», предложенные Койчи Тохеем в изданиях по айкидо, поскольку мастер выделил раздел методов, вполне приемлемых для работы с детьми и подростками. Тестирование технико-тактических навыков должно проводиться по мере освоения программы и включать в себя уже знакомые учащимся технические действия с постановкой новой для них задачи.

1. Выполнение действий на время (скорость).
2. Выполнение определённой последовательности технических действий.
3. Выполнение технических действий в изменённых условиях: изменение света, напарник другой весовой (или возрастной) категории, уменьшение рабочей площади зала и т.д.
4. Выполнение технических действий с учётом направления движения напарника (на развитие реакции выбора).

Для тестирования тактико-технических навыков можно применять и игровые формы, но необходимо разработать соответствующую систему оценок. В большинстве случаев можно отталкиваться от общепринятой квалификационной сетки аттестаций на степени (разряды) айкидо в России.

Нужно помнить о том, что тестирование не должно вызывать у ребёнка отрицательных эмоций, поэтому оно должно проводиться в обычном для него тренировочном зале, в своей группе и, желательно, в тренировочное время. По данным тестирования за несколько лет легко определить динамику роста учащихся.

III. Внешний контроль

К способам внешнего контроля относятся семинары, зачёты, экзамены, фестивали и конкурсы. Как правило, в семинарах участвуют воспитанники старших возрастов, способные оценивать себя в сравнении с участниками – представителями других организаций. Зачёты и экзамены сдаются по общепринятым всероссийским (или региональным) стандартам квалификационной сетки разрядов (кю и дан), принимаются мастерами с соответствующими полномочиями. Фестивали и конкурсы групп айкидо, как правило, проводятся с целью выяснения уровня обученности всей группы в целом, а не отдельных её членов. Внешний контроль, который обычно осуществляется мастером-тренером более высокого уровня знаний, чем преподаватель на месте, оценивает не уровень отдельных участников, а уровень группы, не возможности воспитанников, а тренерскую работу. Поэтому советуется не менее 1 раза в год обращаться к мастерам-кураторам с целью получения оценки работы педагога.

Нормативные требования к претендентам на сдачу квалификационных экзаменов (дети до 12 лет)

Критерии оценки*	Точность исполнения	Концентрация внимания	Согласованность действий	Результативность действий	Отношение к напарнику
	я				

Возраст (лет)	7–9	8–10	9–11	7–9	8–10	9–11	7–9	8–10	9–11	7–9	8–10	9–11	7–9	8–10	9–11
Работа укэ (формы действия)															
Перемещения	0	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	0	0	+
Атака (захват)	0	+	+	0	+	+	+	+	+	0	0	+	0	0	+
Страховки	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+
Работа нагэ (формы действия)															
Перемещения	+	+	+	0	0	+	+	+	+	0	0	+	0	+	+
Первое действие	0	0	+	+	+	+	0	+	+	0	+	+	0	+	+
Техника действий рук	0	0	+	0	+	+	0	+	+	+	+	+	0	+	+
Выполнение конечной фазы	+	+	+	+	+	+	0	0	+	+	+	+	0	+	+

* 0 – не учитывается

+ – имеет принципиальную важность

Нормативные требования к претендентам на сдачу квалификационных экзаменов (с 12 лет и старше) /по Р. Брандту/

Степень	Критерии оценок*								Примечание:
	сабаки	центр	тэ-катана	дистанция	гармония	уверенность	эффективность	«сияние» личности	
6-й кю	■	■	□	■	□	□	■	□	Рассматривается собственное равновесие и владение телом в статике
5-й кю	■	■	■	○	□	□	■	□	Рассматривается владение равновесием противника в статике
4-й кю	○	■	○	○	■	□	■	□	Приёмы должны производиться в движении (!).
3-й кю	○	○	○	○	○	■	○	■	Приёмы должны производиться в хорошей стойке и в движении (!).
2-й кю	○	○	○	○	○	○	○	○	Необходимо хорошо овладеть укэми (!). Движения, стойки и крепкость захвата должны быть на высоте (!).
1-й кю	●	●	●	●	○	●	●	○	Как при 2-м кю (!) атэми-вадза, приёмы удара и толчка должны применяться осмысленно (!).

3. Определение уровня тактических и теоретических знаний

Внутриклубные экзамены

Для выяснения уровня понимания тактических и теоретических знаний применяются ежегодные экзамены, проводимые в мае месяце. Экзамены проводятся по билетам, состоящим из 3-х вопросов: теоретического (например, вопрос из истории айкидо (I-й год)), тактического (например, объяснение какого-либо закона биомеханики) и технического (например, объяснение и исполнение технических принципов).

Система оценок:

Система оценок необходима для процесса сравнения результата деятельности с объективной и субъективной оценкой. Оценки необходимы на внутриклубных экзаменах, а так же в повседневной работе.

“ 3 ” – максимально возможный уровень знаний, точное исполнение техники с высоким уровнем осознания принципов действий.

“ 2 “ – удовлетворительный уровень знаний, достаточно точное исполнение техники без осознания или исполнения основных моментов с возможностью объяснить их принципы.

“ 1 “ – неудовлетворительный уровень знаний, технику полностью повторить не может, но имеет представление о конкретных деталях и их принципах.

Конкурсные доклады

Конкурсы “Лучший доклад” проходят каждые полгода и предъявляют высокие требования к уровню знания избранного предмета. Темы докладов либо определяются самостоятельно, либо предлагаются на выбор педагогом. Лучшие доклады, определяемые Советом Сэмпаяв, имеют возможность быть включёнными в программу обучения как выборочная тема по теории или практике, разработанная учащимся либо группой учащихся.

Подобная форма одновременно и определяет уровень подготовленности учащегося по предмету (выбирается тот предмет, к которому учащийся имеет способности) и развивает в нём коммуникабельность, любознательность, ответственность. Доклады являются частью творческой деятельности учащихся, но так же не способны оценить реальный уровень их подготовки.

4. Определение уровня подготовленности на основе наблюдения

Наблюдение – один из самых практичных методов диагностики уровней обучения, но, к сожалению, он не может быть надёжным, поскольку опирается на субъективное мнение наблюдателя. По той же причине наблюдение не может быть стандартизовано – нет определённых критериев. Одновременно с этим, наблюдение – это максимально информативный метод, дающий возможность разностороннего рассмотрения как результатов обучения, так и самого его процесса и в плане двигательных способностей и в сфере духовно-нравственного воспитания, являющегося особенно важным для айкидоки.

Предполагается 4 вида наблюдения:

1. Организованное
2. Косвенное
3. Активное
4. Интенсивное

1. Организованное наблюдение

Форма наблюдения, производящегося в смоделированной ситуации, подготовленной тренером для максимального раскрытия анализируемых способностей учащегося (спортсмена). Подобное наблюдение в большинстве случаев основано на творческой работе учащихся или игровой ситуации.

2. Косвенное наблюдение

Форма наблюдения, при которой наблюдатель изначально не включён в ситуацию и способен более полно и адекватно анализировать деятельность учащегося. В айкидо эта форма может быть использована при самостоятельной работе ребёнка над техникой или работе по модели учителя (ребёнок объясняет ребёнку).

3. Активное наблюдение

Форма наблюдения, при которой наблюдатель включён в ситуацию и имеет прямое влияние на её развитие, благодаря чему проявляется «обратная связь» в методике. В

тренировочном процессе айкидо это хорошо демонстрирует индивидуальная работа и мондо.

4. Интенсивное наблюдение

Форма наблюдения, предполагающая постоянный контроль и формирование событий на определённом этапе деятельности учителя и ученика (тренера и спортсмена).

При работе с детьми в возрасте 7-11 лет под наблюдение тренера айкидо должна попадать не только тренировочная деятельность ребёнка, но и:

- отношения в коллективе
- поведение на улице
- отношения в семье
- учебная деятельность в школе
- уровень здоровья
- уровень мотивации
- отношения учителя и ученика
- и т.д.

Таким образом, наблюдение даёт самый широкий диапазон рассмотрения результатов взаимной деятельности педагога и учащихся, что особенно важно для единоборств, поскольку их влияние на психическое развитие молодого человека огромно.

Основной проблемой наблюдения является невозможность количественной оценки результатов, их количественного и статистического анализа и стандартизации. Причина этого – отсутствие шкал и критериев оценок. Трудоёмкой и долговременной, но весьма полезной в данном случае является работа над **Личной Картой** ребёнка (так называемый «шотландский аттестат»), которая даёт:

- полное рассмотрение динамики роста на протяжении нескольких лет
- возможность планирования дальнейшей совместной деятельности тренера и учащегося и прогнозирования её результатов
- выявление причин затруднений учащегося, его пробелов в знаниях
- оценку деятельности тренера
- возможность увидеть, как тренировочный процесс влияет на другие сферы деятельности ребёнка

Личная карта включает в себя результаты

- аттестаций
- экзаменов, зачётов
- собеседований со специалистами (психологи, медики, социологи)
- тестов
- бесед с родителями, учителями школы, товарищами
- наблюдения

По результатам составляются:

1. Карта физических данных
2. Паспорт здоровья
3. Карта достижений
4. Психологическая карта

Фактически, такая полная характеристика, ежегодно дополняемая новыми сведениями, даёт представления о развитии учащегося, но объективность поставленных оценок всё равно может оставаться под сомнением.

5. Определение уровня здоровья воспитанника

Уровень здоровья – относительная величина, позволяющая дать количественную оценку здоровья воспитанника по отношению к норме.

Он вычисляется по формуле:

$$УЗ=0,011*ЧП+0,014*САД+0,008*ДАД+0,014*В+0,009*МТ-0,009*Р-0,27$$

где:

З – уровень здоровья

ЧП – частота пульса

САД – систолическое артериальное давление (максимальное)

ДАД – диастолическое артериальное давление (минимальное)

В – возраст

МТ – масса тела

Р – рост

Оценка уровня здоровья			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
3,10 и больше	3,10 – 2,86	2,85 – 2,61	2,6 и меньше

Для более полного и объективного контроля уровня здоровья воспитанника

Личная медицинская карта, которая составляется на основе данных о:

1. имеющихся заболеваний;
2. состоянии осанки;
3. болезнях, которыми переболел учащийся за тренировочный период;
4. уровне здоровья;
5. рекомендациях по домашней работе по восстановлению или улучшению здоровья;
6. и другую необходимую в работе информацию.

Все данные по диагностике уровней должны заноситься в личные дела учащихся для проведения ежегодного сравнительного анализа достижений.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «КБИ айкидо «Тэн-Чи» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и

		взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблицы учебно-тематического плана определяют почасовую и поурочную занятость по блокам тем различных групп в течение года. В таблице, как и в последующем плане, заданы возможные вариации количества занятий и их временной нагрузки. Программа предполагает возможность изменения этих параметров в зависимости от уровня усвоения необходимого материала группой или исходя из интересов педагога.

В таблицах учебно-тематического плана представлен вариативный поурочный план, разбитый по блокам тем и триместрам. Последовательное представление тематических блоков не означает той же жёсткой структуры проведения занятий, напротив, занятия в триместре располагаются педагогом не по блокам (например: тематический блок, технический блок, теоретический блок...), а по порядку усложнения тем занятий. Темы занятий технической базы, которые можно считать основополагающими в айкидо (т.е. принадлежащими общепринятым стандартам) по квалификационной сетке кю (ученических поясов), для удобства прочтения в тексте выделены.

Представленная в учебно-тематическом плане структура допускает слияние тем на занятиях, изменение временных параметров изучения тем, исключение из плана малозначительных тем и другую расстановку акцентов по темам. Перспективный план не предполагает жёсткой структурированности тем занятий, поскольку в его основу положены техники выше 5 кю, а требования к ним часто меняются. Теоретический же блок невозможно предугадать, т.к. он будет складываться из работ самих учащихся и/или тем предложенных педагогом. В перспективном плане не отражены программы квалификационных зачётов на кю, лишь указаны основные опорные точки техник, знание которых необходимо; во всём остальном определяющим будет являться решение педагога и требования кураторской организации.

При реализации учебно-тематического плана необходимо учитывать, что указанные часы не определяют полную зависимость педагога при работе с группой. В таблицах не указано время, расходуемое по дополнительным статьям деятельности педагога (помимо обозначенных часов), а именно:

1. санитарное время (проветривание помещения до занятий и после него);
2. мон-до (время необходимого общения с учащимися (как индивидуально, так и с группой));
3. время переодевания (нередко объединено с санитарным временем).

Как правило, санитарное время составляет 10-15 минут перед тренировкой, мон-до – 20-30 минут после занятия.

В общем и целом, учебно-тематический план, соответствуя требованиям квалификационных сеток организаций-распространителей айкидо, предполагает преподавание значительно более широкомасштабной базы техники и теории, чего требуют задачи воспитания и развития учащихся.

Таблица почасовой нагрузки по годам обучения (по минимальной нагрузке).

по годам обучения:	Детская школа				Юношеская школа				группа
	1	2	3	сэмпай	1	2	3	сэмпай	все
Всего занятий в год	78	110	110	110	117	117	117	156	156

Всего часов в год	97,5	165	165	165	175,5	216	216	312	312
Нагрузка в неделю	2x1,2 5	3x1,5	3x1,5	3x1,5	3x1,5	3x2	3x2	4x2	4x2

Примечание: Возможны изменения и перестановки часовой занятости как внутри школы, так и между ними, что зависит от подготовленности группы и её общего уровня здоровья.

Таблица по годам занятости

№	Тематический блок	Детская школа				Юношеская школа				α
		1	2	3	Помощник	1	2	3	Помощник	
1.	Комплектование. Тесты (для детской школы)	5	4	4	Программа может соответствовать в зависимости от возраста ребёнка как программе 1 года юношеской школы, так и программе 3 года детской школы	6	-	-	Программа может соответствовать в зависимости от возраста ребёнка как программе 1 года перспективной группы, так и программе 3 года юношеской школы	В зависимости от загруженности группы
2.	Зачётные занятия. Тесты (для юношеской школы)	-	-	-		10	9	7		
3.	Техника повторения.	12	18	24		3	5	7		
4.	Индивидуальные занятия.	2	3	3		2	1	3		
5.	Тематические занятия.	14	27	27		19	19	18		
6.	Технические занятия.	26	43	36		42	41	40		
7.	Теоретические занятия.	8	7	8		10	12	10		
8.	Адаптированная техника	-	-	-		7	11	17		
9.	Межгрупповая работа.	5	8	8		12	12	5		
10.	Урок свободной техники.	-	-	-		-	3	7		
11.	Семинары и лекции специалистов	-	-	-		3	4	3		
Всего занятий в год:		72	110	110		117	117	117		

**1. Основные программы
Детская школа (вариант 1) (от 7 до 11 лет)
1 ГОД**

	Тематический блок	занятия
--	--------------------------	----------------

Первый триместр. Основная тема: ДЗАНСИН как готовность к атаке

1.	Комплектование. Тесты.	5
2.	Ознакомительная техника.	4
3.	Тематические занятия: - Техника безопасности. Как вести себя в зале на занятии. Что	4

	<p>такое самостраховка и страхование напарника. Как общаться в зале.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка айкидо. Положение корпуса, положение ног, положение рук. Равновесие и его значение. Стойка как первый навык реагирования на агрессивное воздействие. Представления о вторжении и реакции. - Перемещения айкидо. Как мы двигаемся в жизни. Простой шаг /аюми-аси/ и простой подшаг /цуги-аси/, подскоки и смена стойки. Реагирование на атаку методом цуги-аси – отшаг и движение вперед вбок по методу параллельного переноса. - Страховки айкидо. Страховка ёко-укэми с колен. Вариативность исполнения. Согласованность действий руки и ног при страховке. Страховка самостоятельная и от воздействия тренера. Падение и страховка. Основа правильного падения. Основа работы группы по круговому методу. 	
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атака. Захват. Требования к захвату. Цели и задачи захвата. Связки – захват-удар-толчок. Захват-кудзуси. - Тэ-хэдоки: методы освобождения по принципам «змейки» и «меч» от захватов за запястье и локоть (в том числе от производимых сбоку и сзади). Первые представления о тэ-катана. - Тэ-хэдоки: методы освобождения по принципам срыва захвата за счёт ответной атаки по выполняющей воздействию руке укэ при захвате за руки или одежду. Представление о зеркальности позиций и действий. - Тэ-хэдоки: методы освобождения по принципам «змейки» и «меч» от захватов за одежду (в том числе от производимых сбоку и сзади). - Толчок. Толчок как ударное воздействие. Требования к правильности исполнения. Цели и задачи. Элементарные методы реагирования на толчок и способы уходов от него прямолинейными перемещениями цуги-аси и аюми-аси. - Стойка. Защита центральной линии от воздействий. Упражнение на восстановление центральной линии. Представления о централи и центре. Тэ-катана. Уходы от дзё – основные принципы. - Технический зачет по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - Тэ-хэдоки. Освобождение от захватов с закрытыми глазами - Перемещения прямолинейные с книгой на голове - Ёко-укэми от воздействий тренера котэ-гаэси и суми-отоси - Уходы от дзё, стоя на одном мате. 	7
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Боевые искусства Востока. Разделения боевых искусств по основным техническим действиям. Объяснения классификации техник – захваты, удары, броски и контроли. Место айкидо в классификации по основному техническому арсеналу. Д/З: таблица-рисунок по классификации боевых искусств. - Правила поведения в До-Дзе и краткая терминология. Краткий словарь японской терминологии на занятиях айкидо в игре «Я загадал слово!». (50 слов) 	2
6.	<p>Межгрупповая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - День Младшего Ученика - 21 сентября. Старшие рассказывают 	2

	<p>младшим об истории создания Клуба, его традициях, его программах.</p> <p>- День Учителя. Внутренний праздник в Клубе.</p>	
--	--	--

Основная тема: КУДЗУСИ как выведение из равновесия

7.	Техника повторение изученного	2
8.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховки от падения назад. Уширо-укэми. Падения перекатом и падение с остановкой и реверсом руками («свечка»). Исполнение уширо-укэми от толчка в грудь. Уширо-укэми от уширо-кири-отоси, производимого тренером. - Опора и равновесие. Что такое равновесие, отчего оно зависит. Кудзуси как основное действие в техниках айкидо. Как пользоваться ошибками при движении или стойке укэ. Воздействия на опору: подножка и подсечка. - Форма опрокидывания: отоси. Третья точка опоры и её нахождение. Суми-отоси и майе-отоси. «Коробочка» как метод самострахования. - Форма опрокидывания: отоси. Уширо-кири-отоси. Первые принципы воздействия на центр через позвоночник. Особенности биомеханики действия через объяснения подъёма тела на турнике. - Форма опрокидывания: отоси. Выведение из равновесия по линии плеч. Формы выведения из равновесия скручиванием и расшатыванием. Применение принципа кайтэн – «открой и поверни» при выполнении кудзуси. - Круговые перемещения айкидо – тэнкан, тэнкай и таи-сабаки. Объяснение и обоснование круговых действий. Исполнение перемещений с закрытыми глазами. - Уход с линии атаки /толчок/ с помощью прямолинейных и круговых движений. Дифференцирование уходов с линии атаки – построение схем уходов по кресту и вращением (творческое задание меловых рисунков на асфальте или полу). Омотэ и ура – опасная и безопасная зоны. Обоснование выбора ухода в ура. - Сото и учи суми-отоси. Логическое задание на поиск отличий различных способов. Входы в суми-отоси и входы в котэ-гаэси и иккё ура – отличия и схожесть. 	8
9.	<p>Технические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Суми-отоси и майе-отоси. Опрокидывание на 3-ю точку опоры суми-отоси за любую точку тела (запястье, локти, плечи, корпус). Выполнение от различных захватов. - Суми-отоси и майе-отоси. Опрокидывание на 3-ю точку опоры майе-отоси за любую точку тела (запястье, локти, плечи, корпус). Обоснование отличия воздействия суми-отоси и майе-отоси через объяснение анатомической особенности подвижности позвоночника. Выполнение от различных захватов. - Подножки и подсечки. Работа с несколькими укэ по круговому методу. Воздействие на колено, стопу и бедро опрокидыванием на 3-ю точку опоры. - Принцип самозащиты в «коробочке». «Ножницы» как основная техника самозащиты. Логическое задание на поиск принципа опрокидывания. Игра «тараканьи бега». 	10

	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение техник атакой: вход в кататэ-дори иккё омотэ. Рёката-дори суми-отоси. Вход в коса-дори сихо-нагэ омотэ (принцип кайтэн) с переходом на уширо-кири-отоси. Переходы на уширо-кири-отоси от любого захвата. - Страховка на иккё ура. Выполнение в одиночку и по ведению напарником. Входы с опрокидыванием в иккё ура и котэ-гаэси. - Изучение ключевой позиции иккё. Как производиться контроль плеча, как производиться ведение плеча на примере майе-отоси. Принцип рычага на примере домашних предметов. - Изучение ключевой позиции котэ-гаэси. Как производиться воздействие опрокидывания за локоть и кисть. Правильность перемещения при опрокидывании котэ-гаэси. Важность движения при исполнении котэ-гаэси. - Уходы тэнкан от прямолинейного толчка в грудь. Изучение методов развития позиции через короткие воздействия (ударные, опрокидывания, уход от столкновения) - Зачет по триместру: - Любое опрокидывание на неподвижном укэ, превосходящем по росту/весу. - Суми-отоси и майе-отоси от любого захвата. - Уширо-кири-отоси нападением - Страховка иккё ура - Уходы с линии атаки от толчка (различные методы). 	
10.	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беседа-чаепитие на тему воинского пути. Диагностика понимания понятия «воинского пути» детьми. Правка (по необходимости) представлений учащихся - Терминология. 60 слов. Игра в кубики - складывание слов из слогов. 	2
11.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новый год. - День Защитника Отечества. 	2

Третий триместр. Основная тема:

ТЭ-КАТАНА как принцип положения рук

.	Техника повторение изученного	2
2.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Майе-укэми. Страховка падения вперед. Варианты майе-укэми: прямые падения вперёд из стойки, из сувари-вадза, падения-перекаты из сейдза, из сувари-вадза, падения-перекаты с остановкой в партере (майе-укэми-ёко). - Блокировка прямолинейных ударов-толчков. Методы «накладки» и блока шомэн учи. Первые представления о технике «липких рук». Выполнение блоков с задачей согласования действий рук и ног. - Положения рук Тэн-чи. Жесты и положения ладоней. Положение «небо» и его применение. Положение «земля» и его применение. Положение «меч» и его применение. Принцип использования от ударов и захватов. Первые представления о принципе доминирования на примере действиях в захвате. - Тэн-чи. «Восьмёрка» - траектория защиты центральной зоны. Практическое применения техники. Игра «Липкие руки» возле 	8

	<p>стены. «Танец с чашами» - упражнение на пластичность, равновесие и работу кисти.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уходы от ударов танто. Уходы от ударов бокеном. Принципы уходов при атаке холодным оружием. Различия в практике уходов при атаках коротким и длинномерным оружием. Нарботка навыков отходов от оружия без работы рук. Игры с тренировочными ножами. - Коса-дори иккё ура. Разбор рисунка техники. Выявления ключевых позиций и действующих принципов. - Коса-дори котэ-гаэси. Разбор рисунка техники. Выявления ключевых позиций и действующих принципов. - Положение Тэ-катана. Разбор положения. Физиологический механизм в действиях тэ-катана. Обоснование действий рук в центральной зоне и положения локтя вниз. Пояснения на бытовых примерах основных траекторий движения рук в айкидо. Логическое задание: поиск применения Тэ-катана в технике айкидо и быту. (С домашним заданием: творческий отчёт по самостоятельному поиску) 	
3.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Укэми-фристайл. Зачёт по свободному выполнению падений и перекатов в произвольном порядке. - Коса-дори иккё ура. Место и роль принципов Дзансин, Кудзуси и Тэ-катана в иккё ура. Исполнение техники с концентрированным вниманием на сход с линии атаки в безопасную зону и выполнением кудзуси через принцип 3-й точки опоры. - Коса-дори иккё ура. Исполнение с вниманием на плавное (не дискретное) взаимное передвижение Нагэ и Укэ. Изучение контроля в партере (простая форма удержания). - Коса-дори котэ-гаэси. Важность принципа Дзансин, Кудзуси и Тэ-катана в котэ-гаэси. Исполнение техники с вниманием на перемещениях и положении рук в центральной зоне. Методы самосохранения Укэ при котэ-гаэси. - Коса-дори котэ-гаэси. Исполнение с вниманием на плавное (не дискретное) взаимное передвижение Нагэ и Укэ. Изучение контроля в партере (простая форма удержания). - Основной принцип технологии обучения Дзюи-вадза. Дзюи-вадза коса-дори: котэ-гаэси, иккё ура, суми-отоси, уширо-кири-отоси, майе-отоси, тэ-хэдоки. - Как проводится аттестации в айкидо. Репетиция аттестации. Как вести себя в чужом ДоДзё. - Зачёт по триместру <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори иккё ура - Коса-дори котэ-гаэси - Дзюи-вадза коса-дори - Реагирование на прямолинейное воздействие различными методами - Все страховки и перемещения - Аттестация на 10 кю. (возможен приезд мастера–экзаменатора в клуб или выезд аттестуемых в чужое ДоДзё) 	9
4.	Теоретические занятия	3

	<ul style="list-style-type: none"> - Терминология. Домашнее задание 60 слов. Игра-викторина: «Сопоставление картинок и названий» - М/Ф о самураях (японская анимация). - Экзамен по терминологии – тест «Третье лишнее» и «Составь цепочку из слов» 	
5.	Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта. Поздравляем девушек. - День Ученика. Праздник окончания года. 	2

2 год

Первый триместр. Основная тема: КАКАЭ как принципы атаки

1.	Комплектование. Тесты.	4
2.	Техника повторение изученного	7
3.	Тематические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Захват. Его виды, формы, методы проведения. Понятие одноступенчатых и многоступенчатых атак. Одноступенчатые атаки на основе захватов: суми-отоси, майе-отоси, ёонкё, уширо-кири-отоси, ката-дори кокю-нагэ, куби-шимэ и прочие. - Боевой хват как многоступенчатая атака. Хват как объединение двух форм атак – толчка и захвата. Правильность выполнения толчка и захвата. Объединение/слияние выполнения толчка и захвата. Переходы от толчка к хвату и от хвата к толчку. Элементарные формы: ката-дори кокю-нагэ, муна-дори атэми, эри-дори уширо-кири-отоси. - Удар – многоцелевое одноступенчатое воздействие. Постановка руки для удара открытой ладонью (основанием, пястью), удара «кулак-молот», удара «солнечный кулак». Первые представления о методе тренировок суббури. Работа в стойке шизентай. Изучение движения корпуса при нанесении различных ударов. Изучение основных траекторий (по кресту). - Удар. Постановка ударов локтём. Представления о методе тренировок ката. Ката «Пять ударов локтём». Рассмотрение боевого наполнения и значения ударов локтём. Исполнение ударов локтём в эшелонной атаке. Тест на сообразительность и знание технических принципов «Удар за спину». - Блок и его значение. Формы и методы постановки блоков. Элементарные блокировки – «накладка», «шомэн учи»/тэ-катана (блок ребром ладони), отведение-проваливание бьющей руки через сокумэн учи и ёокомэн учи (по принципу исполнения тан-сао и лап-сао). - Методы реагирования. Реагирование на прямой удар перемещением: по кресту; нырки; тэнкан. Основа перемещения – правильное положение корпуса. Тренировка правильного положения корпуса – обкатка удара через положение «кайтэн-ханми» (уход на страховку майе-укэми из дачи-вадза). - Методы реагирования. Реагирование на прямой удар оружием перемещением. Работа перемещениями против ножа (резиновый макет, деревянный макет). Ознакомление с наиболее часто употребляемыми методами атаки ножом. Способы уходов от атаки. - Омотэ/ура – опасная и безопасная зоны нахождения. Классические виды перемещений в омотэ и ура. Рассмотрение 	11

	<p>техник с точки зрения опасности-безопасности местонахождения нагэ. Уходы в омотэ и ура при ударе дзэ и танто.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховки: майе-укэми дачи-вадза в вариантах переката, падения «солдатиком», с остановкой в партере в позиции «коробочка» (майе-ёко-укэми). - Многоступенчатые техники – контроли и броски. Различие и схожесть. Механическая основа исполнения контролей. Механическая основа исполнения бросков. Синтез техник. Контроли и броски айкидо (по уже известному и демонстрация основного технического арсенала тренера). - Показательная тренировка для родителей и желающих заниматься в секции. 	
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тэ-хэдоки от различных вариантов захватов сзади: уширо-дори, уширо-рёотэ-дори, уширо-ката-дори, уширо-кататэ-дори-кубисимэ. Ознакомительный курс правильного реагирования. - Принципы боевого хвата. Исполнение /нагэ сам является атакующим/ рёката-дори кокю-нагэ (по принципу тэн-чи), ката-дори кокю-нагэ (по принципам тэн-чи), рёотэ-дори кокю-нагэ (по принципам суми-отоси) и прочее. Основное внимание на правильности техники атаки. - Выполнение ранее изученных техник (варианты суми-отоси, котэ-гаэси, иккё ура и прочее) от боевого хвата коса-дори. Объяснение различия в методах проведения техники в зависимости от фазы выполняемого захвата. - Появление хвата коса-дори. Методы реагирования и методы обхода передней руки в стойке. Способы сохранения нейтральной позиции и способы перехода в доминирующую позицию при развитии ситуации коса-дори в динамике. Выполнение базовых техник от коса-дори, исходя из нового материала. - Использование ударов в технике айкидо – ознакомление с принципом АТЭМИ. Различные методы произведения ударов «солнечный кулак», «кулак-молот», удара локтём, удара открытой ладонью и ребром ладони в связках и на конкретных ситуациях. - Нарботка различных вариантов связок «удар-блок», удар-блок/удар». Изучение методики тренировок «условный спарринг» на примере упражнения «Три удара - три блока» - Нарботка связок «толчок - хват- удар» для самообороны. Выполнение с переходом на базовые техники. - Игровая тренировка: уходы от дзэ, бокена, танто. Игра «вышибалы» (с мячом). Игра «ледовое побоище» (по упрощённым правилам). - Элементарные контроли. Изучение элементарных методов удержания и конвоирования. Первые представления о болевых замках. Хидзиз-кимэ-осаэ. Рассмотрение отличий ведения от удержания. - Элементарные броски. Изучение элементарных бросков. Бросок коши-нагэ (в варианте скручивания). Рассмотрение отличий сваливания от броска. - Зачет по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - Исполнение боевых хватов 	11

	<ul style="list-style-type: none"> - Реакция на боевой хват - Дзюи-вадза нападения - Освобождения от захватов сзади - Три удара - три блока - Исполнение по одной технике – сваливание, удержание, ведение, бросок 	
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - ПМП – первая медицинская помощь. Тренинг наложения бинтовой повязки при кровотечениях различных локализаций. - ПМП – что должен знать каждый. Аптечка. Наложение жгута и повязки. Ъ 	2
6.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гостевая. Дети приглашают в гости и выступают в роли хозяев. - День Младшего Ученика - 21 сентября. Старшие рассказывают младшим об истории создания Клуба, его традициях, его программах. - День учителя. 	3

Второй триместр. Основная тема: ИРИМИ-ТЭНКАН

1.	Техника повторение изученного	3
2.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховки. Изучение связок. Майе-укэми из позиции скрученного ханми (или майе-укэми с разворотом на месте), Выполнение страховочных перекатов из дачи-вадза на скорость. - Первое представление о разделении технических и тактических принципов. Определение принципов, изученных ранее: дзансин, 3-я точка опоры, кудзуси, тэн-чи, тэ-катана, омотэ/ура. Практикум определения принципов в различных техниках. - Иrimi-Тэнкан как основной принцип айкидо. «Если толкают – вращайся, если тянут – входи!». Объяснения принципа на основе суми-отоси через формы омотэ и ура. - Статика и динамика. Различия. Объяснение принципов и законов механики. Силы, действующие на человека. Динамическое и статическое исполнение техник айкидо. - Практикум по болевым точкам человека. Лекция с зарисовкой и практикум по нахождению точек (ёнке). - Котэ-гаэси как болевой бросок. Исполнение различных воздействий на разные болевые точки кисти в котэ-гаэси. Исполнение техники при различных внешних условиях. - Принцип рычага на примере хидзиз-кимэ-осаз. Три различные 	12

	<p>формы воздействия на сустав: сгибы (естественные и противоестественные), вращение и продольное вытягивание. Выполнение хидзиз-кимэ-осаэ различными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Логическое задание: построение варианта иккё омотэ, исходя знания техники иккё ура, представлений о принципе омотэ и основных формах воздействия на сустав. Изучение техники иккё омотэ. - Входы тэнкан в атаки коса-дори и кататэ-дори. Выбор между формами майе-тэнкан и уширо-тэнкан. Первичное изучение техник входов на иккё (омотэ/ура). - Техника рёотэ-дори как атака. Изучение атакующего действия реотэ-дори джуджи-гарами. Особенности захвата рёотэ-дори с точки зрения самозащиты. Рёотэ-дори как два кататэ-дори. Уширо-кири-отоси от рёотэ-дори. - Техника моротэ-дори как атака. Изучение атакующего действия моротэ-дори-осаэ. Особенности захвата моротэ-дори с точки зрения самозащиты. Моротэ-дори как коса-дори и кататэ-дори. - Адаптированная тренировка по принципу: тренировка «молчанка». Тренировка Ки-Ай и молчания. 	
3.	<p>Технические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения кататэ-дори сото-тэнкан омотэ/ура (формы майе и уширо тэнкан) - Упражнение коса-дори сото-тэнкан омотэ/ура (формы майе и уширо тэнкан) - Котэ-гаэси с точки зрения новоизученного. Исполнение кататэ-дори котэ-гаэси. Изучение блока-угрозы в кататэ-дори и ухода тэнкан. Изучение срыва захвата при технике входа в котэ-гаэси. - Котэ-гаэси с точки зрения новоизученного. Исполнение чудан цки котэ-гаэси. Изучение блока в чудан цки и ухода тэнкан. Динамическое исполнение чудан цки котэ-гаэси. - Котэ-гаэси с точки зрения новоизученного. Исполнение рёотэ-дори котэ-гаэси в короткой и длинной формах. Особенности болевого хвата в котэ-гаэси от рёотэ-дори (в коротком варианте). - Иккё омотэ. Изучение рисунка техники коса-дори иккё омотэ на основе изученных принципов. Отличия иккё ура и иккё омотэ. Внимание на правильное исполнение аюми-аси при перемещениях в иккё омотэ. Важность позиции кошачьего шага при исполнении техники. - Иккё омотэ. Прикладное задание для минигрупп (от 4 до 6 человек): нарисовать схему перемещений в иккё омотэ /меловая зарисовка/. Перемещение по схеме другой группы. - Иккё омотэ. Изучение иккё омотэ и ура от кататэ-дори (в коротком варианте обычного освобождения с перехватом). Особенности работы от кататэ-дори. - Иккё омотэ. Изучение техники иккё омотэ от рёотэ-дори на основе ранее изученного – иккё от кататэ-дори и рёотэ-дори котэ-гаэси. - Техники от рёотэ-дори: тэ-хэдоки, суми-отоси, уширо-кири-отоси, котэ-гаэси, иккё омотэ, иккё ура. Исполнение техник в форме повторения и в форме дзюи-вадза. - Хидзиз-кимэ-осаэ как переходная техника. Изучение выхода в хидзиз-кимэ-осаэ. Изучение переходов на котэ-гаэси и на иккё 	15

	<p>омотэ/ура.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Моротэ-дори как атака. Тэ-хэдоки при начальной фазе моротэ-дори. Техники от моротэ-дори. Изучение иккё омотэ от моротэ-дори в последней стадии. Основные принципы сохранения руки. - Адаптированное занятие. Изучение техник прохода в толпе. - Свободная техника. - Зачет по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори иккё омотэ - Кататэ-дори котэ-гаэси - Кататэ-дори дзюи-вадза - Чудан цки котэ-гаэси - Моротэ-дори иккё омотэ 	
4.	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Школа выживания (Часть 1). Принципы самозащиты ребёнка. Основные угрозы жизнедеятельности ребёнка. Организации по защите прав ребёнка. - Школа выживания (Часть 2). Основные принципы самозащиты ребёнка от прямой угрозы. Методы самообороны. - Х/Фильм «Один дома». Обсуждение принципов самозащиты в жилище: «Сказка – ложь, да в ней намёк...». 	3
5.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новый год. Показательное выступление для родителей. - День Защитника Отечества. - Гостевая. «Идем в гости к другой группе!» 	3

Третий триместр. Основная тема: АВАСАЭ как согласование

1.	Техника повторение изученного	5
2.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховки: майе-тоби - «рыбка» с колен, майе-тоби-укэми без рук, майе-укэми-кайтэн. - Сувари вадза. Сейдза и агура. Сикко – основа перемещения в сувари-вадза. Сувари-вадза как самостоятельное боевое положение. Исполнение техник в позиции ханми-хандачи-вадза: суми-отоси от различных атак. - Авасаэ. Основы согласования – Дзю и Кокю. Беседа. - Принцип Тэн-Чи. Техническое и этическое объяснение принципа Тэн-Чи. Использование принципа в фазе кудзуси в различных техниках. Рассмотрение ранее изученных техник с точки зрения принципа Тэн-Чи. - Айкидо как искусство вращения кистей. Положение рук в Тэн-Чи и базовое техническое движение «Восьмёрка». Изучение положений рук. Практическое значение «восьмёрки». - Принцип Кокю в айкидо. Техническое и физиологическое объяснение принципа кокю. Принцип дыхания в айкидо. Принцип продолжения движения. Сувари-вадза рёотэ-дори кокю-хо. - Дыхательные упражнения: статическая тренировка брюшного дыхания дза-дзен, динамические упражнения на дыхание: кокю-ни-ундо (как элемент кокю-сихо-ундо). Тесты Ки. - Иrimi-нагэ – основная техника айкидо. Основной принцип 	11

	<p>воздействия на шею. Выполнение броска через тэ-катана. Изучение сваливания по принципам коши-нагэ. Выполнение техники в статике и динамике (с движением укэ).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение основного рисунка тэн-чи-нагэ как соединения двух техник – суми-отоси и ирими-нагэ. Прослеживание основных принципов айкидо. - Адаптированная тренировка на тему «Тэн-Чи как движение рук». Изучение танца с чашами как практикума пластики и гибкости в лучезапястных суставах. - Адаптированная тренировка по принципу «Присутствие отсутствующего» (первые представления о ката.) 	
3.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Четыре входа техникой сото-тэнкан (маيه, уширо) в атаки коса-дори и кататэ-дори в зависимости от типа выбранной укэ формы атаки. - Коса-дори айки-ундо. От атаки коса-дори выполняются различные техники (суми-отоси, иккё ура, иккё омотэ, котэ-гаэси, уширо-кири-отоси и варианты тэ-хэдоки) в зависимости от движения укэ. - Коса-дори ирими-нагэ (короткий вариант). Внимание на осанку и правильное положение руки. - Коса-дори ирими-нагэ (короткий вариант). Внимание на этап кудзуси через уширо-кири-отоси. Выполнение контрсвязки: ирими-нагэ – ирими-нагэ. - Использование воздействия ирими-нагэ при различных захватах как техника освобождения и сваливания: муна-дори, ката-дори, рёката-дори. - Кататэ-дори ирими-нагэ (рёотэ-дори ирими-нагэ). Изучение принципа разрезания плоскости при тэ-хэдоки. - Рёотэ-дори тэн-чи нагэ. Изучение входа в рёотэ-дори методами разрезания, осадки и «лучника». Исполнение суми-отоси рёотэ-дори. - Рёотэ-дори тэн-чи нагэ. Основной рисунок тэнчи-нагэ. Исполнение с вниманием на ирими-нагэ. - Рёотэ-дори тэн-чи нагэ. Слияние техник суми-отоси и ирими-нагэ. Исполнение омотэ и ура. - Кататэ-дори кокю-нагэ (базовым движением тэнчи-нагэ). Изучение слияния с действиями укэ. - Кататэ-дори тэнчи-нагэ – статическое и динамическое исполнение техники. - Исполнение изученных техник на укэ, превосходящим по весу/росту/возрасту. Тренинг технической удачливости. Выработка индивидуального почерка в удачных техниках («коронка»). - Свободная техника. Подготовка к зачету. - Зачёт по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори и кататэ-дори тэнкан - Коса-дори айки-ундо - Коса-дори ирими-нагэ - Рёотэ-дори тэнчи-нагэ - Кататэ-дори кокю-нагэ - Сувари-вадза рёотэ-дори кокю-хо 	16

	<ul style="list-style-type: none"> - Рёотэ-дори дзюи-вадза - Свободная техника. Подготовка к экзамену. Подготовка к выступлению. - Годовой экзамен. 	
4.	Теоретические занятия <ul style="list-style-type: none"> - История Айкидо. Жизнь М. Уэсиба. Айкидо в системе боевых искусств. - История боевых искусств (краткое изложение). - История боевых искусств Японии (краткое изложение). Д/Ф «Искусство убивать» (Япония-Германия). 	3
5.	Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта. - Итоговое выступление группы. 	2

3 год

Первый триместр. Основная тема: УКЭМИ как самострахование

1.	Комплектование. Тесты.	4
2.	Индивидуальные занятия.	1
3.	Техника повторение изученного	5
4.	Тематические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Страховки: дачи-вадза дзюи-вадза (фристайл). «Рыбка» из дачи-вадза. Кайтэн-маие-укэми. - Укэми как принцип и его составляющие: Ма, Какэ, Укэми, Дзю, Тэ-катана и другие. Демонстрация. Обзорная лекция. - Работа в коробочке (лёжа). Самозащита от стоящего нападающего. Элементарные ножницы. Методы сваливания противника. - Удары шомэн учи и ёкомэн учи – методы нанесения, формы, техническая разница. Тренинг нанесения ударов в воздух и по поверхности. Парная работа на наработку Ма в ударной технике. - Уникальность техники шомэн учи как соединяющей в себе три формы: удар, блок, ведение. Формы встречи шомэн учи. Техника шомэн учи как блокировка и ведение. - Круговые боковые и прямые удары и методы их встречи. Элементарные связки: удар – блок; удар – блок – удар; удар – блок – техническое действие. - Правила поведения Укэ. Самозащита в иккё омотэ. Техника движения укэ. Возможности переходов на контртехники: айки-отоси, иккё омотэ, кокю-нагэ и т.д. - Правила поведения Укэ. Самозащита в котэ-гаэси. Техника движения укэ. Методы самосохранения, сохранение руки в движении на болевом контроле. Возможности выйти на контртехники: суми-отоси, котэ-гаэси и т.д. - Правила поведения Укэ. Самозащита в ирими-нагэ. Техника движения укэ. Методы самосохранения. Сохранение позиции. Возможности выйти на контртехники: иккё ура, ирими-нагэ и другие. 	9

5.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на взаимную координацию: «пальчик», уходы от танто, вымещения с центральной линии и т.д. - Работа с мечом – основные движения. Изучение положения меча, положения меча в стойках и других позициях. Изучение движений меча – шомэн учи, ёокомэн учи. - Сихо-нагэ как техника работы с мечом. Сихо-нагэ - Удар на четыре стороны. Коса-дори сихьо-нагэ омотэ. Изучение основных принципов воздействия (вращение и вытягивание) и общего рисунка. - Различия коса-дори сихо-нагэ омотэ и сихо-нагэ ура. - Связки последовательные: сихо-нагэ – сихо-нагэ; сихо-нагэ – котэ-гаэси; котэ-гаэси – котэ-гаэси; котэ-гаэси – сихо-нагэ. Различные варианты исполнения техник. Принцип соединения техник. - Юби-дори сихо-нагэ омотэ и ура. Внимание на самострахование укэ и плавную динамическую работу нагэ. - Работа с мечом – основные движения. Уходы от меча по принципам омотэ и ура. Техники уширо-кири-отоси и кокю-нагэ. - Коса-дори и кататэ-дори тэнкан сото и учи - четыре формы входов-реакций в зависимости от действий укэ. Изучение техник входов на основе представлений о мече. Внимание на самосохранение. - Варианты действий в котэ-гаэси, сихо-нагэ и ирими-нагэ при некорректных действиях укэ и нагэ. - Варианты действий в иккё омотэ и ура при некорректных действиях укэ и нагэ. - Свободная техника. Повторение изученного. - Зачет по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - Фристайл страховки - Фристайл перемещения - Коса-дори сихо-нагэ - Юби-дори сихо-нагэ - Связки сихо-нагэ и котэ-гаэси - Четыре техники входов тэнкан в коса-дори и кататэ-дори 	12
6.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творческое задание «Придумай свой стиль!» (картинки к стилю, его история, базовые техники, принципы) Защита стиля – демонстрация и рассказ. - Краткий курс механики айкидо. Представления о цепочке действий в айкидо, строении человека и классификации способов воздействий. 	2
7.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гостевая. Дети приглашают в гости и выступают в роли хозяев. - День Младшего Ученика - 21 сентября. Старшие рассказывают младшим об истории создания Клуба, его традициях, его программах. - День учителя. 	3

Второй триместр. Основная тема: УКЭМИ как самострахование

1.	Техника повторение изученного	4
----	--------------------------------------	----------

2.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховки. Уширо-тоби (упражнение). Выполнения упражнения в условиях сихо-нагэ. Подводящие упражнения к ёоко-тоби-укэми. - Айки-отоси. Основа упражнения. Выполнение самостраховки от айки-отоси. Подстарховка при падении в айки-отоси. - Кататэ-дори сихо-нагэ – принцип исполнения. Различия от техники при захвате коса-дори. Форма первичной реакции в кататэ-дори сихо-нагэ. Ханми-хандачи-вадза кататэ-дори сихо-нагэ. - Удэ-кимэ-нагэ как бросок, основанный на технике вытеснения. Метод произведения броска (ознакомительная техника). - Кайтэн как принцип вращательных действий в айкидо – «Открой и Поверни». Выполнение коротких форм принципа. Поиск нового в изученных техниках. Рассмотрение кайтэн как формы первичной реакции на захваты коса-дори и кататэ-дори. - Кататэ-дори и коса-дори кайтэн-нагэ. Учи и сото – отличия в исполнении. Демонстрация. Изучение рисунка учи-кайтэн-нагэ. Основные принципы и опорные точки техники. Принципы слияния различных техник в одну: сото-тэнкан; кокю-нагэ; суми-отоси; кайтэн. - Сото-кайтэн-нагэ. Изучение рисунка. Принцип слияния техник: сото-тэнкан; кокю-нагэ; кайтэн. Изучение контроля дачи-вадза кайтэн. - Санкё. Принцип вращательного воздействия в конечной конструкционной форме. Техники с воздействием санкё. Короткая форма исполнения. Изучение ведения и форм опрокидывания санкё. - Санкё. Формы переходов в партер из дачи-вадза и ханми-хандачи-вадза. Санкё - способ контролирования укэ в партере. Сравнение с полной формой контроля иккё. - Коса-дори кайтэн-нагэ. Принцип Атэми и его роль в айкидо. Слияние техники кайтэн-нагэ и санкё. - Дзю-вадза – основной принцип самообучения в айкидо. Принцип вариативности выбора техник. Реакция выбора и принцип Дзю (лекция-беседа). 	11
3.	<p>Технические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения подводящие к кайтэн-нагэ – входы учи; суми-отоси в варианте кайтэн; короткие формы санкё, формы удержаний в кайтэн. Упражнения, подводящие к удэ-кимэ-нагэ - Сихо-нагэ. Кататэ-дори и коса-дори сихо-нагэ – различия и схожести исполнения. Логическое задание. - Рёотэ-дори сихо-нагэ (упрощённая форма) как аналог техники от кататэ-дори. Выполнение также в ханми-хандачи-вадза. - Сихо-нагэ и удэ-кимэ-нагэ – аналогизм входов. Изучение выполнения удэ-кимэ-нагэ методом вытеснения с контролем-ведением под плечо. Удэ-кимэ-нагэ как динамическая техника вытеснения. Сравнение удэ-кимэ-нагэ и айки-отоси. - Ёокомэн учи – входы на техники сихо-нагэ и удэ-кимэ-нагэ (омотэ). Способы использования динамики движения укэ. - Ключевая позиция кайтэн-нагэ. Изучение контроля и способов ведения укэ. Самострахование в кайтэн-нагэ. Методы подстраховки и выбора направления падения. 	14

	<ul style="list-style-type: none"> - Полная форма выполнения броска кататэ-дори учи-кайтэн-нагэ. Внимание на согласованность движений при выполнении заключительного воздействия. - Логическое задание: сравнительный анализ исполнения техники учи-кайтэн-нагэ от коса-дори и кататэ-дори. Обоснование действий через первичную реакцию. - Коса-дори учи-кайтэн-санкё. Варианты исполнения контроля, ведения и броска. Переходы с ведения санкё на бросок кайтэн и обратно. - Кататэ-дори сото-кайтэн-нагэ. Использование динамики движения укэ при входе в сото-кайтэн. Изучение связки действий в сото-кайтэн-нагэ. - Повторение техник входов в различные динамические атаки. Исполнение входов в прямые и круговые атаки. Внимание на первичную реакцию. - Дзюи-вадза коса-дори. Техники: суми-отоси, хики-отоси, уширокири-отоси, котэ-гаэси, иккё омотэ/ура, сихо-нагэ омотэ/ура, учи-кайтэн-санкё, учи-кайтэн-нагэ, сото-кайтэн-нагэ, удэ-кимэ-нагэ, кокю-нагэ. Основы дзюи-вадза – реагирование. - Свободная техника. - Зачет по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори сихо-нагэ - Кататэ-дори сихо-нагэ - Рёотэ-дори сихо-нагэ - Коса-дори удэ-кимэ-нагэ - Кататэ-дори удэ-кимэ-нагэ - Дзюи-вадза ёокомэн-учи - Дзюи-вадза кайтэн-нагэ (коса-дори и кататэ-дори в вариантах учи и сото) 	
4.	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - История славянских боевых искусств. - Славянская мифология. Три этапа становления представлений о строении мира. Верховные божества и их деяния. Мифология и сказки. Главные качества славянина. - Х/Ф по боевым искусствам. (например, «Искусство убивать» или «Айкидо» /В.А. Матвеев/) 	3
5.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новый год. Показательное выступление для родителей. - День Защитника Отечества. - Гостевая. «Идем в гости к другой группе!» 	3

Третий триместр. Основная тема: ИРИМИ как реагирование

1.	Техника повторение изученного	6
2.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страховки: уширо-тоби-укэми, майе-тоби-укэми (в том числе и через препятствие), ёоко-тоби-укэми. Выполнения в качестве упражнений и методов самостраховки. - Иrimi как принцип. Психологические, физические и тактические аспекты ирими. Составляющие ирими. Реагирование и разрезание. - Цепочка технических действий. Место Иrimi в цепочке 	9

	<p>технических действий. Рассмотрение цепочки технических действий на различных ранее изученных техниках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Иrimi-нагэ – рисунок техники и его содержание. Коса-дори иrimi-нагэ. Составляющие иrimi-нагэ технические элементы: тэ-хэдоки, кайтэн, уширо-кири-отоси, иrimi-нагэ. - Иrimi-нагэ – ключевое положение. Особенности воздействия на централь. Правила самостраховки и подстраховки в ключевом положении и при проведении броска. - Иrimi как первое движение реагирования. Изучение реагирования на прямые и боковые удары. - Иrimi как первое движение реагирования. Изучение реагирования на захваты моротэ-дори и рёотэ-дори. - Дзюи-вадза от всех ранее изученных атак с целью наработки техники входов. - Правила проведения аттестационных экзаменов. Изучение терминологии экзаменов. Изучение поведения. Репетиция. 	
3.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выездной семинар по айкидо (в чужом зале, под руководством тренера-куратора). - Иrimi-нагэ – базовая техника айкидо. Подводящие упражнения к иrimi-нагэ: «проход в толпе»; атака иrimi-нагэ; иrimi-нагэ от рёоката-дори, упражнение обкатки головы. - Коса-дори иrimi-нагэ. Изучение техники с вниманием на работу укэ. Поиск в технике составляющих принципов. Внимание на ключевой позиции. - Коса-дори иrimi-нагэ. Техника произведения броска на основе технологии вымещения центра. Внимание на стойку и положение руки. Контроль укэ производится всё время движения (в т.ч. и при произведении броска). - Иrimi-нагэ от кататэ-дори, рёотэ-дори (по принципу кататэ-дори), моротэ-дори. - Шомэн учи иrimi-нагэ. Основная задача – прийти к динамическому выполнению уширо-кири-отоси с свободным входом в шомэн учи (без полной блокировки) - Изучение базовой связки: иккё – кокю-нагэ – сихо-нагэ - уширо-кири-отоси – иrimi-нагэ – кайтэн-нагэ – котэ-гаэси. Внимание на моментах переходов. Динамическое исполнение. - Дзюи-вадза кататэ-дори: суми-отоси, хики-отоси, уширо-кири-отоси, котэ-гаэси, иккё омотэ/ура, сихо-нагэ омотэ/ура, удэ-кимэ-нагэ омотэ/ура, учи-кайтэн-нагэ, сото-кайтэн-нагэ, тэнчи-нагэ, иrimi-нагэ, кокю-нагэ, айки-отоси. - Логическое задание: «Атака как техническое действие». Выполнение ранее изученных техник как атакующих воздействий. - Свободная техника. Подготовка к зачету. - Зачёт по триместру: <ul style="list-style-type: none"> - коса-дори иrimi-нагэ - кататэ-дори иrimi-нагэ - дзюи-вадза иrimi: коса-дори, кататэ-дори, рёотэ-дори, моротэ-дори, шомэн учи и ёокомэн учи - Связка: иккё – кокю-нагэ – сихо-нагэ – уширо-кири-отоси – иrimi-нагэ – кайтэн-нагэ – котэ-гаэси. 	14

	<ul style="list-style-type: none"> - Свободная техника. Подготовка к экзамену. - Выездной экзамен на степени кю (7-6 кю) - Годовой экзамен. 	
4.	Теоретические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Тренинги по механике айкидо (по специальному курсу). - Выпускной экзамен по теории. (Билетная форма) 	4
5.	Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта. - Выпускной бал. 	2

Детская школа (вариант 2) (от 7 до 11 лет)

1 год

№	Тематический блок	занятия
---	-------------------	---------

Первый триместр.

1.	Комплектование. Тесты.	5
2.	Ознакомительная техника.	4
3.	Тематические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности. Как вести себя в зале на занятии. Что такое самостраховка и страхование напарника. Как общаться в зале. - Стойка айкидо. Положение корпуса, положение ног, положение рук. Первые представления о центре «танден». Равновесие и его значение. - Перемещения айкидо. Как мы двигаемся в жизни. Простой шаг /аюми-аси/ и простой подшаг /цуги-аси/, подскоки и смена стойки. - Страховки айкидо. Как нужно падать. Простой кувырок, падение на бок, падение на бок с поворотом. Страховка ёк-укэми с колен. 	4
4.	Технические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Правила проведения захватов. Техники захватов за запястье. Формы освобождения от захватов. - Сбалансированная стойка. Равновесие и его потеря. Толчки, подножки, подсечки. - Конкурс-тест. Перемещение с закрытыми глазами. Правильное исполнение страховок и техник. - Обкатка толчков в грудь и спину. Уходы от толчков. Нырки, повороты и отшаги. - Техники захватов: за одежду, за запястье, за шею, за волосы. Методы освобождений – по движению или по спирали. - Техника захватов за запястье: правила нанесения и удержания. Правильное положение рук и ног при атаках коса-дори и кататэ-дори. - Реагирование на различные захваты, различия и сходства проведения. Методы выходов из захвата. - Технический зачет по триместру. Тэ-хэдоки. Творческое задание освободиться от предложенных захватов. 	7
5.	Теоретические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Что такое айкидо. Боевые искусства Востока. Краткая история возникновения и развития айкидо. - Правила поведения в До-Дзе. Краткий словарь японской 	2

	терминологии на занятиях айкидо. (10 слов)	
6.	Межгрупповая работа - День Младшего Ученика - 21 сентября. Старшие рассказывают младшим об истории создания Клуба, его традициях, его программах. - День Учителя. Внутренний праздник в Клубе.	2

Второй триместр.

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторение изученного	4
3.	Тематические занятия - Страховки от падения назад. Уширо-укэми. Падения перекатом и падение с остановкой и реверсом руками («свечка»). Страховка как метод самосохранения. Техники с использованием уширо-укэми. - Форма опрокидывания: суми-отоси. Третья точка опоры. Технический принцип. - Опрокидывание уширо-кири-отоси. Первые принципы воздействия на центр через позвоночник. - Равновесие. Насколько важно равновесие. Методы выведения из равновесия (по движению и расшатывание). Кудзуси как основное действие в техниках айкидо. - Пространственное ориентирование через понятия Омотэ и ура. Определение Омотэ и ура как относительно опасную и безопасную зоны (объяснениями на примере меча). - Конкурс-тест исполнения суми-отоси от различных (в том числе не изучаемых) захватов.	5
4.	Технические занятия: - Толчки, подножки и подсечки. Задняя подножка. Опрокидывание на спину толчком в грудь и подножкой. - Хики-отоси, суми-отоси - различия и сходства в проведении техники. - Уширо-кири-отоси. Правила выполнения, основные особенности. - Ирими-нагэ как упражнение. Ключевой момент на заключительном этапе. - Хики-отоси, суми-отоси и майе-отоси как технические принципы. Различия и сходства исполнения. - Правила опоры. Третья точка опоры. Рассмотрение ранее изученные техник с точки зрения нового принципа. Поиск технического момента в пройденном материале. - Творческое задание. Сделать максимальное количество различных отоси на стоящем и/или двигающемся напарнике от предлагаемых захватов. - Коса-дори котэ-гаэси. Котэ-гаэси от юби-дори. Сходства и отличия отоси и нагэ. - Зачет по триместру.	10
5.	Теоретические занятия: - Воины. Воинский Путь в легендах и мифах. Учитель и ученик – взаимответственные роли. Отношения воина и мира. Воин и	2

	<p>боец – в чем же разница?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс на лучшего выдумщика нового стиля боевого искусства. /Представляют свой стиль, его историю, предназначение и комплекс основных действий - стойки и технику/ - Терминология. Домашнее задание 10 слов. 	
6.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новый год. - День Защитника Отечества. 	2

Третий триместр.

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторение изученного	4
3.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технические принципы айкидо /обзорная демонстрация- лекция/ - Майе-укэми. Страховка падения вперед. Техники с использованием майе-укэми. - Элементарная ударная техника. Использование ладони как наименее уязвимой части тела. Удары основанием и ребром ладони. - Уходы от прямолинейного ударного или толчкового воздействия. Методы схода с линии атаки (по принципам треугольника и квадрата). - Уходы от ударов танто. Нарботка навыков отходов от оружия без работы рук. Игры с тренировочными ножами. 	5
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое бросок. Страховка партнера и самостраховка при бросках. - Коса-дори и юби-дори сихо-нагэ. Технические принципы сихо-нагэ. Понятие "технического принципа" как основного момента в технике. Правила исполнения. - Коса-дори иккё. Короткий вариант исполнения. Технический принцип. Принцип рычага. Механика проведения, метод воздействия. - Иккё с использованием различных принципов (гармонизации и опоры, третья точка опоры). Иккё ура. - Коса-дори ирими-нагэ (О). Технический принцип. Упрощенный вариант исполнения. - Различные формы котэ-гаэси. Ключевые моменты техники. - Различия в технике: контроли, броски, удары и захваты. Различия боевых искусств по доминирующим видам техник. - Технический зачет и технический экзамен за год. 	9
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Школа Выживания. Как вести себя с незнакомыми взрослыми. Когда дома один. Поведение на улице. Куда и как обратиться при неприятностях. Что такое насилие в семье и на чью помощь можно рассчитывать. - ПМП. Что нужно делать, если ты получил травму. Что нужно делать, если пострадал другой человек. Как вызвать помощь. Как комплектовать аптечку. 	4

	<ul style="list-style-type: none"> - История боевых искусств. Возникновение, развитие, различные направления, современный этап развития. - История и происхождение японских мечей. Возникновение, модернизация, современные мечи. Демонстрация меча. Традиции, основанные на мечах. - Терминология. Домашнее задание 10 слов. 	
6.	4. Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - День Ученика. Праздник окончания года. 	1

2 год

Первый триместр.

1.	Комплектование. Тесты.	4
2.	Индивидуальные занятия.	1
3.	Техника повторение изученного	6
4.	Тематические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Насколько важна своевременная реакция. Как можно развить правильное реагирование. Дзансин. Игры на развитие чувства опасности. - Как нужно действовать в экстремальной ситуации. Почему нельзя паниковать. Тренинговая ситуация, в которой дети могут исполнять различные роли. - Ударная техника. Солнечный кулак. Техника ударов. Методы и формы. - Омотэ и ура. Разделение относительно безопасной и опасной зон. Рассмотрение ранее изученных техник с точки зрения зон опасности и секторов внимания. - Дистанция. Виды дистанции, в том числе и в зависимости от вооружения и физических особенностей. Методы сокращения и увеличения дистанции. Особенности различных дистанций. - Иrimi как принцип. Иrimi как вхождение и прямолинейное движение разрезания атаки. Поиск техник, в которых используется принцип. Рассмотрение с новой точки зрения уже известных технических элементов. - Тэнкан как принцип. Тэнкан как круговые действия и вращения в ответ на сильную атаку. Поиск техник, в которых используется принцип. Рассмотрение с новой точки зрения уже известных технических элементов. - Центральная зона. Почему она важна. Как ее можно защитить. Творческое задание «кто больше придумает методов защиты центральной зоны». - Брешь в защите. Окно. Почему и как окна возникают. Зачем и как «подают» окна? Как защищать окна. 	11

5.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Элементарные блокировки ударных воздействий. Блоки, накладки, сбив. Методы проведения. Технические особенности. - Методы уходов с линии атаки при исполнении полноценного действия атаки. Движения по правилам треугольника, квадрата, креста. - Уходы от дзё. Опасная и безопасная зона и их видоизменения при работе с длинномерным оружием. - Коса-дори Иrimi-нагэ (Омотэ/Ура). Рассмотрение с точки зрения принципа ирими. - Коса-дори Котэ-гаэси (Омотэ/Ура). Рассмотрение с точки зрения принципа тэнкан. - Коса-дори Иккё (Омотэ/Ура). Методы перехода с ирими к кудзуси. Упрощенный вариант. - Укэми-хэнко (кайтэн, майе-ёоко, уширо-ёоко и т.д.) - Входы Иrimi и Тэнкан от прямой атаки <p>Творческое задание. Произвести слияние между начальной фазой (блок, накладка и т.д.) и конечным этапом (осаэ, отоси, нагэ). Задание конкретизируется тренером.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зачет по триместру 	11
6.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Документальный фильм (по выбору тренера). - Рисуем пальчиками. Творческое задание по выбору детей. 	2
7.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гостевая. Дети приглашают в гости и выступают в роли хозяев. - День Младшего Ученика - 21 сентября. Старшие рассказывают младшим об истории создания Клуба, его традициях, его программах. - День учителя. 	3

Второй триместр.

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторение изученного	6
3.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сила дыхания. Почему важно правильно дышать. Различные дыхательные упражнения на основе техник кокю. - Принцип тэн-чи. Тэн-Чи как разнонаправленное движение. Использование принципа на упражнениях. - Тэн-чи как слияние нескольких принципов. Суми-отоси и ирими-нагэ в тэн-чи. Самостоятельный поиск. - Техника подъёма рук при кокю-хо. Техники на кокю. Принцип шаров в технике айкидо. - Болевые точки нашего тела. Как проводятся воздействия. В чем заключается опасность поражения болевых точек. Как уменьшить риск поражения. - Центральная зона. Методы защиты. 	8
4.	<p>Технические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Восьмерка. Основные блоки восьмерки. Особенности выполнения. Восьмерка как защитная техника. 	16

	<ul style="list-style-type: none"> - Восьмерка как ключ к пониманию тэн-чи. Использование восьмерки в тэнчи-нагэ. - Тэ-катана. Постановка. Особенности. Важность технического элемента. - «Липкие руки» - упражнение развивающие чувство центральной зоны. - Рёотэ-дори тэнчи-нагэ. Особенности техники. С точки зрения принципа земля-небо. Внимание страховкам. - Суми-отоси и ирими-нагэ как ключевые техники к пониманию тэн-чи. - Кататэ-дори тэнчи-нагэ. Особенности. Различия и сходства между исполнением техники из различных захватов. - Кататэ-дори кокю-нагэ. Рассмотрение техники с точки зрения тэн-чи. - Кататэ-дори тэнчи-нагэ и кокю-нагэ. Различия и сходства выполнения. - Важность дыхания при исполнении кокю. Хапа-ундо (ни-, сихо-). Упражнение на улучшение координации и перемещений. Тэ-катана. - Различные варианты тэн-чи-нагэ. Разнообразие форм. - Зачет по триместру. 	
5.	Теоретические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Механика айкидо. Сфера война. Круги вращения. Рисуем война. - Документальный фильм (по выбору тренера). 	2
6.	Межгрупповая работа. <ul style="list-style-type: none"> - Новый год. Показательное выступление для родителей. - День Защитника Отечества. - Гостевая. «Идем в гости к другой группе!» 	3

Третий триместр.

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторение изученного	6
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Тематические занятия - Сувари-вадза. Упрощенные элементы. Сикко. - Сувари-вадза рёотэ-дори Кокю-хо. Упрощенная техника. - Психологический аспект любого боя. Как напугать противника. Что делать, если нападают взрослые. Тренинговая ситуация, в которой дети могут исполнять различные роли. - Кататэ-дори тэнкан. Основы движения тэнкан при захвате разноимённой рукой. - Коса-дори тэнкан. Основы движения тэнкан при захвате одноимённой рукой. - Применение тэнкана в техниках котэ-гаэси и сихо-нагэ от коса-дори. - Механика тела (правила спирали и вращения, динамика и статика). 	8
4.	Технические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Котэ-гаэси - направление броска. Какое направление можно задать. Причины, по которым меняется направление. От чего зависит бросок. - Кататэ-дори котэ-гаэси. Особенности. Различия и сходства 	16

	<p>между различными захватами. Цки котэ-гаэси.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительные технические элементы котэ-гаэси. Котэ-гаэси-маки. Котэ-гаэси-дори и т.д. - Котэ-гаэси. Творческое задание. 10 различных вариантов. Скоростные броски. - Кататэ-дори сихо-нагэ. Техника, выполняемая вращением захваченной руки. - Кататэ-дори сихо-нагэ. Техника выполняемая по принципу тэн-чи. - Сихо-наги (Омотэ/Ура). Рассмотрение всех изученных принципов. Различие между принципами. - Рёотэ-дори сихо-нагэ. Упрощенная форма на основе техники кататэ-дори сихо-нагэ. - Дополнительные технические элементы сихо-нагэ. Представления о удэ-кимэ-нагэ и иrimi-нагэ «шарфик». - Элементарная связка. Поочередные броски. Переход из техники в технику. - Подготовка к зачету. - Годовой зачет. 	
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Документальный фильм (по выбору тренера). - История айкидо. Основатель (краткая биография О-сэнсея Морихея Уэсиба). Направления айкидо. Современный этап развития айкидо. Айкидо в России. - Каллиграфия. Ознакомительное занятие с культурой Японии. Творческое занятие «придумай иероглиф». 	3
6.	<p>Межгрупповая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта. - Празднование окончания года. 	2

3 год

Первый триместр.

1.	Комплектование. Тесты.	4
2.	Индивидуальные занятия.	1
3.	Техника повторение изученного	8
4.	<p>Тематические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прямолинейный удар цки. Техника проведения, особенности. - Цки и «солнечный удар» - особенности проведения. Методы элементарных блокировок прямолинейного удара. - Техника защиты центральной линии и элементарные ударные связки как техники самообороны. - Таи-сабаки. Техника исполнения на основе действий через аюми-аси и тэнкан. - Насколько важно чувствовать своего напарника. Игра «поединок в слепую». - Техника «дзюи-вадза» от коса-дори. Выполнение с требованием чёткости стоек и соответствия действиям напарника. - Использование раннее изученных методов входов против прямолинейных атак. - Понятие гармонии. Гармония в айкидо. Старые техники через новый принцип. 	9

5.	Технические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Таи-сабаки (в паре). Насколько важно действовать согласованно со своим партнером. - Коса-дори айки-ундо. Методы реагирования на различные по силе или по направлению захваты. - Майе-отоси как ключ к пониманию ирими-нагэ. - Техники ирими-нагэ в развёрнутой форме ура. Особенности контроля противника в айкидо. Методы согласованности напарников. - Фаза кудзуси в ирими-наги. Углубленное изучение технического принципа. - Кататэ-дори айки-ундо. Методы реагирования на различные по силе и по направлению действия захваты. - Проведение различных бросков в зависимости от воздействия. - Зачет по триместру 	9
6.	Теоретические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Документальный фильм (по выбору тренера). - Различные направления айкидо. Различия, сходства. 	2
7.	Межгрупповая работа. <ul style="list-style-type: none"> - Гостевая. Дети приглашают в гости и выступают в роли хозяев. - День Младшего Ученика - 21 сентября. Старшие рассказывают младшим об истории создания Клуба, его традициях, его программах. - День учителя. 	3

Второй триместр.

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторение изученного	6
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Тематические занятия - Боковой удар. Техника нанесения, особенности. Защита от бокового удара. - Различие принципов сото и учи. Примеры различных техник с использованием новых принципов. - Кайтэн – принцип «открой и поверни» в айкидо. Основа кайтэн – опрокидывание суми-отоси. - Шомэн учи. Техника классического ударного воздействия в айкидо. Технический принцип формирования и реализации атаки в шомэн учи. - Шомэн учи - универсальное действие. Шомэн учи как атака. Шомэн учи как защита. Шомэн учи как элемент броскового или контрольного действия. - Шомэн учи в ранее изученных техниках. Самостоятельный поиск. - Санкё как технический принцип. Отличия и сходства с иккё. 	8
4.	Технические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори кокю-наги. Проведение, особенности. - Кататэ-дори кокю-наги. Проведение, особенности. Отличия и сходства между различными захватами. - Коса-дори санке. Короткий вариант. Технический принцип воздействия санкё. - Коса-дори санке. Классический вариант. Исполнение санкё 	15

	<p>омотэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори учи-кайтэн-санке. Проведение, особенности. Технические особенности санкё в варианте учи, отличие от сото санкё. - Кататэ-дори учи-кайтэн-нагэ. Проведение, особенности. Технические особенности учи кайтэн. - Сото-тэнкан. Проведение, особенности. - Работа от двух противников. Особенности, методы воздействия. - Зачет по триместру. 	
5.	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Документальные и художественные фильмы /3 фильма (по выбору тренера). 	3
6.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новый год. Показательное выступление для родителей. - День Защитника Отечества. - Гостевая. «Мы идем в гости к другой группе!» 	3

Третий триместр.

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторение изученного	8
3.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие омотэ ура. Различия, сходства. Разделение техник по принципу относительно безопасного и опасного положения. - Различные методы ухода с линии атаки. (Самостоятельное занятие) - Кокю. Техника кокю как слияние множества принципов. - Икке. Особенности первого контроля, рассмотрение с точки зрения изученных принципов. - Санке. Особенности третьего контроля, рассмотрение с точки зрения изученных принципов. - Никё как технический принцип. Изучение технического ключа и методов его проведения в коротких вариантах. - Сходства и различия различных контролей на основе знаний технических принципов икке, никё, учи-кайтэн-санкё и санкё. 	10
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка. Баланс, его важность. Дисбаланс, его особенности. Понятие контр-техники. - Отоси. Подножки, подсечки, опрокидывания. Принцип 3 точки, принцип опоры, спирали и др. Повторение. - Тэ-хэдоки. Различные методы освобождения. Различные методы удержания (по силе, направлению, основной задачи), различные захваты. Повторение. - Укэми. Страховки и их различные вариации. Важность, принципы, особенности. - Коса-дори никё. Схема передвижения. Отличие и сходства с икке, санкё. - Айки-ундо как основной принцип согласования в айкидо. Различные методы реагирования. - Сихо-нагэ. Особенности исполнения элементов тэ-катана, тэнкай (из низкой позиции), сохранение равновесия, важность синхронного взаимодействия. Различные захваты. Омотэ, ура. 	12

	<ul style="list-style-type: none"> - Котэ-гаэси как скоростной бросок, различные вариации техник. - Реотэ-дори тэн-чи-нагэ (О\У). Кататэ-дори тэн-чи-нагэ. - Годовой зачет. 	
5.	Теоретические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Документальный и художественный фильмы (по выбору тренера). - Уроки пластики. Методы расслабления в процессе движения. 	3
6.	Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта. - Празднование окончания года. 	2

Занятия Детской школы айкидо предполагают упор не на классическую техническую часть, а на развитие дополнительных технических и тактических навыков. А именно:

Навыков движения

- Перемещения тела
- Движения рук
- Централизация

Навыков самострахования

- Укэми как самосохранение структуры
- Укэми как падение-перекат

Навыков взаимодействия (умение общаться на тренировке)

- Общение
- Ритуал
- Техническое общение

Навыков элементарных технических действий

- Ударные воздействия
- Контрольные воздействия (удержания)
- Бросковые воздействия
- Уход от агрессивного столкновения

Деятельность групп основывается на игровых техниках, на техниках классического айкидо, а также на техниках психологических тренингов, что обусловлено возрастом учащихся и необходимостью в отслеживании психологических изменений, связанных с занятиями боевыми искусствами в раннем возрасте.

Юношеская школа (от 12 лет до 18 лет)

Первый год обучения

Тематический блок		занятия
Сентябрь/октябрь/ноябрь		
1.	Комплектование.	6
2.	Зачётные занятия (первичные тесты)	3
3.	Тематические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности. Правила поведения в зале во время тренировки и во время отдыха. Понятие «До-Дзе». Отношения учащихся на тренировке. Ритуалы в До-Дзе. Рэй-сикки и сэйдза. - Стойки айкидо и понятие "структуры". Классические стойки айкидо. Центр. Централь. Пирамида. Точки опоры. Равновесие. Плоскости равновесия. Точки опоры в статике и динамике. Слитность фигуры в динамике. Атака и равновесие. - Прямолинейные перемещения айкидо. Подшаг цуги-аси. Шаг аюми-аси. Кошачий шаг. Подскок. Смена стоек - треугольником, подскоком, поворотом и т. д. Поворот тэнкай. 	7

	<ul style="list-style-type: none"> - Страховки айкидо. Страховки перекатом с низкого положения. Страховка на бок ёко-укэми. Страховка на спину уширо-укэми. Страховка вперёд из сейдза майе-укэми. Обоснование страховки по диагонали. - Структура взаимосвязи Укэ и Нагэ (обзор). Положения: ай-ханми и гьяку-ханми; безопасная и опасная зоны; дачи-вадза, сувари-вадза и ханми-хандачи-вадза. Понятие «ма-ай». - Атака. Захват, его исполнение, требования к захвату и освобождению из него. Формы реагирования на атаку. Виды захватов по цели и форме исполнения. - Толчок и рывок как первые элементарные формы атаки. Толчок и рывок как переходная форма атаки от захвата к удару. Правила исполнения и контрдействий. 	
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основное упражнение триместра: Исполнение боевых захватов и формы освобождения от них по принципу вращения. Коса-дори, кататэ-дори, ката-дори, куби-шимэ, реотэ-дори, моротэ-дори, хидзи-дори, уширо-дори и уширо-рёотэ-дори. - Исполнение боевых захватов и формы освобождения от них по принципу слабого звена. Коса-дори, кататэ-дори, ката-дори, куби-шимэ, реотэ-дори моротэ-дори, хидзи-дори, уширо-дори и уширо-рёотэ-дори. - Представление о равновесии структуры. Методы выведения из равновесия. Проход в толпе. Толчок. Рывок. - Основное упражнение триместра: Представление о «3-й точке опоры». Понятия «опрокидывания». Методы опрокидывания. Подножка. Подсечка. Воздействия на колено. - Представление о «3-й точке опоры». Суми-отоси. Варианты исполнения суми-отоси от различных форм атак: коса-дори, кататэ-дори, ката-дори, реотэ-дори, моротэ-дори, хидзи-дори. - Представление о «3-й точке опоры». Уширо-кири-отоси. Опасная и безопасная зоны. Обоснование действий со спины. - Основная техника триместра: Коса-дори иккё ура. Понятия «омотэ» и «ура». Иккё - первый учитель. Его роль в формировании мировоззрения айкидоки. Иккё как индикатор грамотности исполнения. Принцип перемещений в технике. - Коса-дори иккё ура. Принцип кайтэн – «открой и поверни» в технике. Принцип воздействий на 3-ю точку опоры в иккё. - Коса-дори иккё ура. Воздействия на плечо в иккё. Техника работы на плечо. Принцип линии плеч в опрокидывании. - Коса-дори иккё ура. Заключительная фаза иккё – контроль в партере. - Основная техника триместра: Коса-дори котэ-гаэси ура. Понятие «броска». Обоснование направления броска при работе против нескольких противников. Понятие «контроль». Понятие «болевого замок». - Коса-дори котэ-гаэси ура. Принцип выведения из равновесия в котэ-гаэси – «кайтэн». Принцип стабильной стойки – сико-дачи. Понятие «ключ» в технике боевых искусств. Ключевая форма котэ-гаэси. - Коса-дори котэ-гаэси ура. Произведение броска в котэ-гаэси. 	14

	<p>Вариации котэ-гаэси.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Короткие варианты техник никё, санкё и котэ-гаэси. Представление о биомеханике в боевых искусствах. Элементарные контроли, удержания и опрокидывания. 	
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Терминология боевых искусств. Основные команды. Ритуалы айкидо. Наименования техник и принципов на японском языке. - История боевых искусств (два занятия). Появления первых структурированных представлений о механике проведения элементарных техник. Слияние представлений религии и боевого танца. Движение развития боевых искусств по направлениям Востока и Запада. Индия и кастовая система. Китай и слияние с буддизмом. Окинава и Корея. Япония: "Взять лучшее - сделать еще лучше!" Европейская линия от Египта до современной Америки: Греция, Рим, викинги, Франция, Англия и Америка. Современный рукопашный бой. 	3
6.	<p>Адаптированная техника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Стойка айкидо». Понятие "центральных линии и зоны". Способы защиты центральной зоны. Восстановление центральной линии. Работа у стены. - Игровые формы на занятиях. Знакомство с правилами игр первого года обучения: «Птицы и волки», «Борьба за мат», «Самурай», «Каратэ - бол», «Борьба за захват» и т.д. 	2
7.	<p>Межгрупповая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с Клубом, его историей и традициями. - Первое внутригрупповое собрание с избранием командира - сэмпая, специалистов и стража. Утверждение плана на год. 	2
8.	<p>Лекция специалистов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Первая медицинская помощь /теория и практика/ (расширенная лекция - не менее 2,5 часов) 	2

Декабрь/январь/февраль

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	<p>Зачётные занятия (экзамены по технике)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка и перемещения (с проверкой плавности и равновесия – чаши с водой) - Тэ-хэдоки (освобождения от захватов с закрытыми глазами) - Тесты «Ки». 	3
3.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атака. "Солнечный кулак". Различные формы атак (демонстрация). Суть атакующих движений в айкидо. Удары и толчки. Техника исполнения в ознакомительной форме. - Сферические перемещения айкидо: тэнкай, тэнкан и таи-сабаки. Принципы ирими и тэнкан. Сравнительный анализ прямолинейных и сферических перемещений. - Уход от прямолинейной атаки. Плоскость атаки и её обход. Тэнкан, входы по квадрату, по треугольнику, прямолинейные входы. Тэнкан – основа сферических перемещений айкидо. Техники тэнкан от толчков и ударов прямолинейных. Тэнкан как основа айкидо. - Страховки айкидо. Майе-укэми из сувари-вадза. Формы падения 	6

	<p>на 4 стороны. Майе-укэми и уширо-укэми. Ёко-укэми в двух вариантах. Уширо-укэми – «свечка». Страховка как метод самосохранения. «Коробочка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сувари-вадза – историческая техника и метод проверки знаний айкидоки. Нравственный смысл исполнения техники. Сикко во всех вариантах. - Омотэ и ура – различия в технике на основе действий с мечом. Безопасная и опасная зоны действия. 	
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основное упражнение триместра: Исполнение принципа тэнкан и принципа ирими в прямолинейную атаку: толчок, «солнечный кулак», попытка захвата, удар восходящий, удар нисходящий, майе-гери. - Основное упражнение триместра: Принцип воздействия на конечности: рычаг (противоестественный сгиб), сложение (естественный сгиб), вращение и вытягивание. Примеры элементарных воздействий. - Основная техника триместра: Коса-дори сихо-нагэ ура. Принцип вращения в сихо-нагэ. Вращение в санкё и вращение в сихо-нагэ. Исполнение предварительной техники – удэ-кимэ-нагэ. - Коса-дори сихо-нагэ ура. Принцип 3-х элементов техники на примере сихо-нагэ: вход в действие – выведение из равновесия – бросок /контроль/опрокидывание. - Коса-дори сихо-нагэ ура. Принцип самосохранения укэми и подстраховки партнёра на примере конечной фазы сихо-нагэ. Произведения броска и контроля в партере. - Основная техника триместра: Коса-дори иккё омотэ. Различия в формах омотэ и ура. Вход в иккё омотэ через принцип тэ-катана. Историческая суть иккё омотэ. Основа перемещений в иккё омотэ – ломанная по принципу расшатывания структуры. Дифференцированное изучение техники. - Коса-дори иккё омотэ. Изучение кудзуси в иккё. Использование принципа движения на 3-ю точку опоры и воздействия на линию плеч. - Коса-дори иккё омотэ. Самосохранение укэ в иккё на всех этапах действия. Возможные противодействия укэ. Метод проверки действенности исполнения техники с помощью произведения контр-техники. - Дополнительные техники элементарных контролей. 	14
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теория физического воспитания. Что такое физическая культура и спорт. Спорт и здоровье. Физические возможности человека. Как регулировать нагрузку и быстро восстанавливаться. Тесты физических возможностей. Соревнования. Почему айкидо не называют «спортивным единоборством». - История единоборств в России. (два занятия) Истоки боевого искусства у славянских народов. Симбиоз культур. Славяно-горицкая борьба. Духовное воспитание славянского воина. Славянский устав воина. Боевые искусства и структура воинских сил России. Развитие кастовой системы. Структура армии от старины до наших дней. Общины и общинные «надёжи». Монахи – 	3

	воины. Княжеская рать и отбор в ратники. Преемственность права ратника. Введение европейской структуры и манер ведения боя. Слава русских войск. Мировые войны. Советская армия в XX веке. Боевые искусства в России: «свое» и «чужое». Восстановление славянских боевых искусств.	
6.	Адаптированная техника - Дополнительное занятие к теме «Атака». Тренинг ударной техники. "Солнечный кулак". Работа в парах. Техника "в касание" и техника "в силу" на определение силы, траектории и дальности удара. Атака толчок/удар и метод "обкатывания" ударной поверхности. - Дополнительное занятие к теме «Атака». Исполнение элементарных блокирующих действий – накладка и отвод бьющей конечности. Механика блокировки локтя и запястья. Принцип эшелонной атаки. Принцип «слипания» конечностей. Принцип работы открытой ладонью.	2
7.	Межгрупповая работа - День айкидо. - День принятия в ученики. - Совместная тренировка. - Театр Боевых Искусств Подготовка и проведение выступления-отчета по полугодию	6
8.	Лекции специалистов - Семинар по славяно-горицкой борьбе.	1

Март/апрель/май

1.	Индивидуальные занятия	1
2.	Техника повторений - выборочные темы по подготовке к годовым экзаменам	3
3.	Зачётные занятия - Экзамен по теории - Зачёт по технике - Аттестация на 10-9 кю - Тесты физической подготовки	4
4.	Тематические занятия - Сфера Воина. Представления о сферах и сферичности. Энергетические шары. Правила сфер. Вторая основа айкидо - кокю. Исполнение кокю. Техники работы с шарами и кокю-ундо . - Сфера и сферичность. Централизация и внешняя сфера воина. Исполнение основных действий на основе линий сферичности. - Иrimi и кокю - два основополагающих действия в айкидо. Тактические и структурные механизмы. Первые представления о силовых линиях и направлении воздействия. - Динамика и статика - различие в подходах и методах обучения и исполнения. Динамика как движение сущности. Формы динамических медитаций на основе кокю и ирими. - Проход в толпе как метод динамической медитации. Методы и способы движения с сохранением линии движения. - Цепочка действий в классических техниках айкидо. Иrimi. Атэми. Кудзуси. Осаэ. Нагэ. Отоси. Их психологический и технический смысл. Почему техники айкидо изучаются в длинных	6

5.	<p>вариантах?</p> <p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принцип Тэ-катана в айкидо. (обзорная демонстрация) Физиологический аспект положения руки тэ-катана. Методы защиты центральной линии. Реагирование на неожиданную атаку. Техники и действия, основанные на принципе тэ-катана. (самостоятельная работа по поиску) - Основное упражнение триместра: Кокю-ундо в дачи-вадза. Методы исполнения. Важность дыхания при исполнении. Техника дыхания. Слитность работы рук и дыхание. Первые представления о действиях и положениях рук в айкидо. Кататэ-дори кокю-ундо. - Основная техника триместра: Иrimi-нагэ (короткий вариант – ура) Разбор иrimi-нагэ по технической цепочке действий. Демонстрация техник иrimi-нагэ в варианте омотэ от динамических атак. - Иrimi-нагэ (короткий вариант – ура) Исполнение принципа воздействия на голову в иrimi-нагэ. Исполнение броска за счёт принципа коши-нагэ. Изучение аспектов страховки укэми от иrimi-нагэ. - Иrimi-нагэ (короткий вариант – ура) Исполнение принципа кудзуси в иrimi-нагэ. Принцип слияния технических принципов на примере слияния уширо-кири-отоси в кудзуси иrimi-нагэ. Особенности обвода атакующей конечности и её удержания. - Иrimi-нагэ (короткий вариант – ура) Вариации иrimi-нагэ. - Основная техника триместра: Сихо-нагэ омотэ. Различия омотэ и ура в сихо-нагэ. Вход омотэ в сихо-нагэ. - Сихо-нагэ омотэ. Исполнение удержания в партере. Исполнение «связывания» в партере. - Основное упражнение триместра: Динамические техники отоси. 10 бросков на скорость. Принципы исполнения техник дзюи-вадза. Индивидуальная работа. - Ранее изученные техники без захвата. Иккё. Котэ-гаэси. Уширо-кири-отоси. - Общее в сихо-нагэ омотэ и иrimi-нагэ. Первые представления о комбинировании техник на основе моментов внимания. 	14
6.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - История Айкидо. (два занятия – теория и просмотр фильма о сэнесе Морихей Уэсиба) Боевые искусства самураев Айки-дзютцу. Сокаку Такэда и наследие рода. Морихей Уэсиба, его жизнь. Положение Японии после Мировой войны. Обоснование появления айкидо. «Дзигоку До-Дзе». Переход к пониманию мягкого пути. Сатори сэнесе и появление Айкидо как пути согласования сил. Айкидо сегодня. - Основы нетрадиционной медицины. (два занятия – теория и практика) Массаж. Строение опорно-двигательной системы. Возможные поражения. Диагностика. Контактный классический массаж. Основные движения. Основа взаимодействия. Используемые дополнительные средства. Требования к исполнению. Алгоритм проведения массажа. Дополнительный материал: растяжка, элементы неконтактного массажа, элементы мануального массажа. 	4

7.	<p>Адаптированная техника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Иrimi - Тэнкан». Практикум прохода в толпе на местности (парк, рынок, магазин, улица). - Дополнительное занятие к практическому блоку. Исполнение техник на скорость. Исполнение техник с закрытыми глазами. Исполнение техник на старших учениках (2, 3 год обучения). Исполнение техник из сильных статических захватов. - Дополнительное занятие к практическому блоку. Техника перемещений сикко. Майе-сикко. Уширо-сикко. Ёоко-сикко. Повороты в сувари-вадза. 	3
8.	<p>Межгрупповая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта - День Дублера 1 апреля - 30 мая - День ученика /в связи с днем детей 1 июня/ - День Нагасино – 21 мая 	4

Второй год обучения

Тематический блок		занятия
Сентябрь/октябрь/ноябрь		
1.	Техника повторения	2
2.	<p>Зачётные занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тесты здоровья 	3
3.	<p>Тематические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Захваты и их цели. Изучение захватов с целью опрокидывания, удержания и отведения конечности. Изучение методов противодействия на основе техники иккё. - Принципы захватов коса-дори и кататэ-дори через понятия атаки в безопасную и опасную зоны. Методы входов через иrimi и тэнкан. Кататэ-дори как захват с вхождением в безопасную зону. Рёотэ-дори на принципе кататэ-дори и моротэ-дори на принципе коса-дори. - Линия атаки. Вычисление траектории. Использование траектории. Обход линии атаки. Принцип позиционной игры. Позиции доминирования. Воздействия уширо. - Принцип проникновения атаки. Захват. Толчок-рывок. Удар. Ма атаки. Принцип траектории. Противодействие прямолинейной атаке. Иrimi - принцип разрезания пространства атаки. - Принцип разрезания атаки. Принцип ханми как элемент разрезания атаки. Тэ-катана как элемент принципа разрезания атаки. Исполнение разрезания пространства атаки. Вычисление траектории разрезания. - Принцип Атэ-ми в айкидо. Место атэми в цепочке воздействий. Формы исполнения. Последовательное и одновременное атэми при входе в атаку. 	7
4.	<p>Технические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори иккё омотэ/ура. Исполнение техники при различных вариантах исполнения захвата с различными целями: удержания, отведения и опрокидывания. Принцип выбора техники. - Изучение принципа иrimi в иккё омотэ. Исполнение разрезания пространства принципом тэ-катана. Принцип разрезания пространства при исполнении входа в атаку. Исполнение 	14

	<p>разрезания пространства в иккё омотэ на всех этапах техники.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основное упражнение триместра: Омотэ и ура как принципы входов. Траектория движения. Действия при прямолинейной неопределённой атаке. - Коса-дори котэ-гаэси ура. Сложные моменты исполнения. Способы проведения бросковой техники в различных направлениях при работе в толпе. Разбор форм кудзуси в коса-дори котэ-гаэси при различных условиях положения Укэ. - Основная техника триместра: Кататэ-дори котэ-гаэси. (Дополнительная техника: чудан цки котэ-гаэси ура) Исполнение техники, исходя из принципа сферичности. Исполнение принципа разрезания пространства в кататэ-дори котэ-гаэси. - Кататэ-дори котэ-гаэси. Болевая форма проведения котэ-гаэси. Исполнение последнего контроля в котэ-гаэси: стоя, в сувари-вадза. - Кататэ-дори котэ-гаэси. Исполнение ключевой техники с добавлением других технических ключей: котэ-гаэси-дори, котэ-гаэси-маки, котэ-гаэси-маваси и т.д. Принцип синтеза техники. - Основная техника триместра: Кататэ-дори сихо-нагэ. (Дополнительная техника: ката-дори сихо-нагэ омотэ). Исполнение принципа разрезания пространства в ирими кататэ-дори сихо-нагэ. - Кататэ-дори сихо-нагэ. Исполнение ханми-хандачи-вадза кататэ-дори сихо-нагэ. Принцип воздействия на прямую руку через захват. - Кататэ-дори сихо-нагэ. Исполнение техники броска через принцип разрезания пространства. - Основное упражнение триместра: Коса-дори и Кататэ-дори уширо-кири-отоси. (с разрывом захвата). Исполнение принципа разрезания пространства в уширо-кири-отоси. - Принцип разрезания пространства в неопределённую атаку. Изучение коротких форм основанных на разрезании пространства атаки. - Атэми в техниках иккё, сихо-нагэ, котэ-гаэси, уширо-кири-отоси, суми-отоси. 	
5.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - История Японии. Ее роль на Востоке. Самураи и самурайство. Войны и воины. Кодекс чести Бусидо. Хронологическая таблица истории восточных стран. Национальный характер Японии. Взаимоотношения Японии и России. - Культура и искусство Японии. Самураи и культура Японии. Представления о прекрасном. Живопись и каллиграфия на Востоке. Представления о "Полном" и "Пустом" как о противоположных началах и сути искусства. Стихосложение: хайку и танка. Прекрасное в несколько строк. Басё и его школа. Музыка Японии. Звук и тишина – гармония мира. Дзен кото. Другие искусства Японии: шелкопрядение, архитектура, хореография, оружейное дело. Знаменитые японские нэцки. - Просмотр фильма по теме «Культура Японии» 	3
6.	<p>Адаптированная техника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Принцип проникновения атаки». Методы блокировки прямолинейной атаки. Методы реагирования на неопределённую атаку. Принцип Дзансин. 	4

	<ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Принцип разрезания пространства атаки». Методы блокировки прямолинейной атаки разрезанием пространства. Использование тэ-катана. - Дополнительное занятие к теме «Атэми». Точки ударного воздействия. Методы произведения ударного воздействия. - Дополнительное занятие к теме «Принцип разрезания пространства атаки». Входы в атаку по принципу креста. Крест атаки и крест защиты. Использование элементарной сетки координат. 	
7.	Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - Экскурсия по Клубу для младшей группы (1 год) - Знакомство с самыми младшими (Детская школа) - Празднование Дня Учителя 	3
8.	Уроки свободной техники	1
9.	Лекции специалистов <ul style="list-style-type: none"> - Семинар по восточным единоборствам. 	1

Декабрь/январь/февраль

1.	Техника повторений (перед экзаменом)	1
2.	Зачётные занятия (тесты Ки)	2
3.	Индивидуальные занятия	1
4.	Тематические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Сфера Воина. Тактическое обоснование. Принцип «Сферичности» в айкидо. Сферы защиты. Сферы Личной зоны и зоны внимания. Ма-ай. Круги нейтрализации. Стрела и колесо. Принцип «Расширения-Сужения» в айкидо. Представления о тактическом принципе «Пустота-Полнота». - «Принцип Меча» в айкидо. Представления о самурайском мече. Дух меча. Принцип использования противника в качестве меча. Внутреннее состояние меча. Тэ-катана. Тэ-катана – принцип слияния физического и духовного. Исполнение в кокю-ундо. Основные техники с использованием кокю. Работа дыхания. - Шомэн учи как универсальное действие. Шомэн учи как удар. Связь шомэн учи и «солнечного кулака». Способ и форма нанесения. Шомэн учи как форма действия рук. Пересечение с кокю-хо. Шомэн учи как форма защиты при падении или атаке. - Айкидо как искусство вращения кистями. Положения рук. Малые сферы вращения. Передача импульсов вращения из уровня в уровень. Жест. Ладонь как символ. Шомэн учи и технический принцип "Восьмерки". Восьмерка как метод самозащиты. Виды восьмерок. Форма. Техники с применением вращения кистей. - Принцип «Тэн-Чи» в айкидо. Использование принципа в техниках айкидо. Тэн-Чи как разрезание пространства атаки и синтеза технических траекторий. - Сувари-вадза реотэ-дори кокю-хо и его варианты. Формы вращения кистей в кокю-хо. Техники кокю в сувари-вадза с движением и неподвижно. 	6
5.	Технические занятия <ul style="list-style-type: none"> - Коса-дори Ирими-нагэ на принципе меча. Ирими-нагэ ура как синтез технических принципов: уширо-кири-отоси и ирими-нагэ. Исполнение ирими-нагэ ура в полном варианте через уширо-кири- 	12

	<p>отоси.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основное упражнение триместра: Кататэ-дори сото-тэнкан. Принцип сото-тэнкан. Принцип тэнкан от захватов. Вращение кистей в технике кататэ-дори сото-тэнкан. - Захват рёотэ-дори. Сложность выхода из захвата. Использование захвата на принципе кататэ-дори. Принцип схода с линии атаки от рёотэ-дори. Освобождение из рёотэ-дори. Короткие формы котэ-гаэси и сихо-нагэ из рёотэ-дори. - Основная техника триместра: Рёотэ-дори Тэн-Чи-нагэ. (Дополнительная техника кататэ-дори Тэн-Чи-нагэ /2 формы/). Тэн-Чи-нагэ как синтез принципов: разрезание пространства, вращение кистей, тэн-чи. - Рёотэ-дори Тэн-Чи-нагэ. Тэн-Чи-нагэ как объединение двух техник – суми-отоси и ирими-нагэ. Исполнение Тэн-Чи-нагэ через принцип ирими-нагэ. - Рёотэ-дори Тэн-Чи-нагэ. Тэн-Чи-нагэ как объединение двух техник – суми-отоси и ирими-нагэ. Исполнение Тэн-Чи-нагэ через принцип суми-отоси. - Основное упражнение триместра: Сувари-вадза реотэ-дори кокю-хо. Использование принципа Тэн-Чи. Работа с дыханием. Первые представления о дыхании в боевых искусствах. - Основная техника триместра: Кататэ-дори сото-кайтэн-нагэ. (Дополнительная техника кататэ-дори кокю-нагэ). Принцип кайтэн как воздействие на 3-ю точку опоры. - Кататэ-дори сото-кайтэн-нагэ. Принцип слияние техник в кайтэн-нагэ: сото-тэнкан, суми-отоси, кокю-нагэ и кайтэн-нагэ. - Кататэ-дори сото-кайтэн-нагэ. Исполнение фазы броска. Вариант кайтэн-осаэ. Особенности укэми в кайтэн-нагэ. - Сихо-нагэ и иккё через принцип меча. Использование принципа меча при исполнении других техник – санкё (конечность противника как меч), никкё (ладонь как меч) и т.д. 	
6.	<p>Теоретические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Холодное оружие Востока и Запада. Три вида – жесткое, полужесткое, гибкое оружие. Универсал всех времен - Нож. Виды. Техника. Посох - оружие миротворца. Суть оружия. Алебарда - соединение стали и дерева. Меч. Виды. Формы. Искусство создания. Техника работы с мечом. Нунчаку – оружие сельчанина. Цепь. Веревка. Гаррота. Оружие современности. Сущность оружия: профессиональное, жреческое, рабочее. Просмотр фильма о оружии. - ЗОЖ. Основы ЗОЖ. Что мы понимаем под ЗОЖ? Излишества: алкоголизм; наркомания; табакокурение; нимфомания и другие – определение, профилактика, методы борьбы и лечения. Культура человеческого бытия. Мозговой штурм «Министерство здравоохранения России» - Чаепитие на тему: «Выживание в современном мире. Проблемы экологии, глобальных войн, падения генофонда, эпидемий, привычного стресса...» 	3
7.	<p>Адаптированная техника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Айкидо как искусство вращения кистями». Мягкие блоки на основе «восьмёрки» в техниках встречи ударов, толчков или захватов. 	3

	<ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Шомэн учи как универсальное движение». Шомэн учи. Постановка удара, блока, техники броска и восьмерки. Упражнения на постановку формы. - Дополнительное занятие к теме «Айкидо как искусство вращения кистями». Базовые связки на основе ударной техники. 	
8.	Межгрупповая работа <ul style="list-style-type: none"> - Совет Группы в начале года. - День Айкидо. Подготовка праздника для группы первого года. - Театр боевых искусств. Подготовка к выступлениям. - Репетитор 	5
9.	Свободная техника	1
10.	Лекции специалистов <ul style="list-style-type: none"> - Юридическая ответственность. Возрастной ценз. Уголовная ответственность. Меры пресечения. Как общаться с представителями милиции в различных ситуациях. Адвокат. Права и обязанности подростков. Самозащита и понятие «крайняя необходимость». - Семинар по айкидо 	2

Март/апрель/май

1.	Техника повторений. <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к годовым экзаменам 	2
2.	Зачётные занятия <ul style="list-style-type: none"> - Экзамен по теории - Зачёт по технике - Аттестация на 10-9 кю - Тесты физической подготовки 	4
3.	Тематические занятия. <ul style="list-style-type: none"> - Принцип Мусин в айкидо. Принцип Ай-ну-ке и Ай-ну-учи в айкидо. Иккё-ундо – практика взаимного действия. Принцип зеркала в боевых искусствах. - Методы встречи шомэн учи и выходы на варианты техник. Омотэ – внешний и внутренний входы. Ура – длинные и короткие входы. Способы обхода линии атаки. Встреча без контакта. Работа рук вне контакта – разрезание пространства атаки. Универсальность линии защиты. - Методы встречи шомэн учи. Принцип Мусин в айкидо. Взаимное действие во встрече шомэн учи. - Дистанция и её виды. Дистанция и «плотность» /компактность/ исполнения техники. Ожидание. Готовность. Действие. Зависимость выбора техники от дистанции при входе в атаку. Показательная цепочка Кё: иккё (омотэ) – никё (омотэ) – санкё (омотэ) – никё (ура) – санкё (ура) – иккё (ура). Выбор варианта в зависимости от дистанции взаимодействия. - Контроли Кё в позиции стоя и в партере. Основные правила сохранения доминирующего положения Нагэ. Изучение поэтапных контролей в партере: никкё и санкё. Формирование единой схемы. 	6
4.	Технические занятия. <ul style="list-style-type: none"> - Иккё – универсальная техника, основанная на множественном применении принципа кудзуси. Различные методы кудзуси на всех этапах действия. 	15

- Основное упражнение триместра: Ката-дори Никё (короткие варианты). Выполнение техники с учётом изученных принципов. Изучение вариантов техники никё. Принцип вариативности технического действия
- **Ката-дори Никё (короткие варианты).** Логическое задание на уровень осмысления технико-тактической базы: создание своего варианта техники от предложенных видов атак.
- **Основная техника триместра: Коса-дори Никё Омотэ/Ура.** (Дополнительная техника: хидзиз-кимэ-осаэ). Ключевой принцип никё. Исполнение принципа никё от различных форм атаки: коса-дори, кататэ-дори, реотэ-дори, моротэ-дори. Особенности короткого варианта исполнения формы никё.
- **Коса-дори Никё Омотэ.** Развёрнутая форма. Отличия от иккё. Исполнение основного принципа в варианте омотэ. Создание и использование доминирующей позиции на двух контактных точках. Исполнение «петли» в омотэ. Образование горизонтальной мобильности противника за счёт различных траекторий приложений вращения в никё.
- **Коса-дори Никё Ура.** Развёрнутая форма. Исполнение основного принципа в ура. Исполнение «петли» в ура. Синтез техник в никё ура: иккё - хидзиз-кимэ-осаэ – никё. Особенности самостраховки в никё ура. Принцип плотности на примере никё ура.
- **Коса-дори Никё Ура.** Образование вертикальной мобильности противника за счёт различных траекторий приложений вращения в никё. Контроль действий укэ при исполнении техники в партере.
- **Основное упражнение триместра: Иrimi в шомэн учи.** Изучение всех вариантов входов в атаку шомэн учи.
- **Техники юби-дори.** Юби-дори как система контроля центра через периферию. Принцип динамики контроля в айкидо. Механизм осуществления контролей юби-дори.
- **Основная техника триместра: Коса-дори Санкё Омотэ/Ура.** (Дополнительная техника: принцип гокё). Ключевой принцип санкё, исходя из техники шомэн учи с мечом. Особенности разрезания пространства атаки в санкё. Принцип «Расширения – Сужения Сферы» в ключевой фазе санкё.
- **Коса-дори Санкё Омотэ.** Изучение развёрнутой формы. Создание и использование доминирующей позиции на двух контактных точках. Принцип плотности исполнения техники в санкё. Образование вертикальной мобильности противника с использованием принципа меча в ключе санкё. Контроль в партере санкё.
- **Коса-дори Санкё Ура.** Изучение развёрнутой формы. Особенности исполнения санкё в ура. Элементарная форма создания вертикальной подвижности на принципе тэн-чи.
- **Коса-дори Санкё Ура.** Динамика исполнения варианта ура. Варианты возможностей неточностей, способы выхода из контроля санкё. Методы сохранения доминирующего положения в санкё ура.
- **Иккё – Никё – Санкё.** Сравнительный анализ. Изучение цепочки выбора действия.
- Техники иккё, никё, санкё из позиции встречи рук в блокировки шомэн учи – нейтральной позиции шомэн учи (варианты омотэ и ура). Исполнение техник с закрытыми глазами.

5.	<p>Теоретические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Духовный Путь Воина. Непреходящие ценности воинского пути: Честь, Мужество, Долг, Воспитанность и Простота. Японское Бусидо в выдержках из «Хагакурэ» Ямамото Цунетомо и переложении Юкио Мисима «Хагакурэ нюмон». Славянский «Ратный свод» в легендах и обычаях. Сравнительный анализ уставов Воинов в Японии и России. Как воспитать в себе Воина. - Духовная сущность айкидоки. Агрессия на различных уровнях и методы противодействия ей /физический, психологический и духовный уровни/. Тренинг состояния восприятия. Упражнения на «чистку модальностей». Техники на повышение внимания /зрительного, слухового, тактильного/. Тренинг на упорядочение жизни. Определение целей, сущностей и стратегии существования. Как вести «дневник самоанализа». Определение ценностей жизни. Работа и взаимодействие с миром - Занятие по написанию собственного проекта в рамках программы Клуба. (Собеседование) 	3
6.	<p>Адаптированные техники.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Методы встречи шомэн учи». Техника работы в нейтральной позиции шомэн учи как модели встречи жёсткого удар и блока. Позиционное построение встречи шомэн учи от коса-дори. - Дополнительное занятие к теме «Методы встречи шомэн учи». Контакт. Техника действия рук при встрече шомэн учи: мягкие и жёсткие блокировки. Обвод. Проваливание. Жёсткая встреча – опрокидывание. Зависимость встречи от дистанции. Изучение встречи шомэн учи с дальней дистанции То Ма. - Дополнительное занятие к теме «Методы встречи шомэн учи». Позиционное построение встречи шомэн учи от кататэ-дори. Выходы на техники с различных построений встречи шомэн учи: кататэ-дори и коса-дори. - Дополнительное занятие к теме «Методы встречи шомэн учи». Варианты шомэн учи из других боевых искусств и элементарные способы защиты. 	4
7.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 марта - День дублёра 1 апреля. - День Нагасино – творческий вечер - 30 мая – День ученика /в связи с 1 июня – днём детства/. 	4
8.	Свободная техника	1

Третий год обучения

Тематический блок	занятия
-------------------	---------

Сентябрь/октябрь/ноябрь

1.	Техника повторений.	3
2.	Зачётные занятия	2
3.	Индивидуальные занятия.	1
4.	<p>Тематические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Статика и динамика. Импульс и реагирование. Связь Укэ и Нагэ в технике. Принципы динамического движения. Элементарные примеры использования динамики движения. 	7

	<p>Принцип использования захвата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принцип Дзю в технике айкидо. Дзю как не-сопротивление и проблема взаимодействия. Вариативность техники омотэ - ура и принцип выбора техники. Моменты выбора в технике. - Принцип Дзю при выборе техники. Зависимость исполнения техники от качественного уровня подготовленности Укэ и Нагэ. Уровень исполнения – от простых форм осаэ к сложным формам нагэ. Использование принципа на примере. - Принцип Огня и Воды в технике айкидо. Системность техник Морихея Уэсиба. Стратегия айкидо. Использование принципа в ранее изученных техниках - логическое задание для самостоятельной работы. - Принципы комбинирования в техниках айкидо. Принцип построения связки. Связки: прямые, последовательные и обратные /контрдействия/. Короткие связки. Элементарные классические связки и логические задания на моделирование. - Иrimi и кокю-нагэ в айкидо. Принцип построения техники с использованием комбинирования тактических принципов. 	
5.	<p>Технические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Классические связки в айкидо. Последовательные связки: котэ-гаэси – котэ-гаэси, сихо-нагэ – сихо-нагэ, котэ-гаэси – сихо-нагэ, сихо-нагэ - котэ-гаэси. Обратные связки: санкё – иккё, котэ-гаэси – иrimi-нагэ, сихо-нагэ – сихо-нагэ. Логические задания на построение связок. - Сихо-нагэ как тренинг взаимочувствия партнеров и динамическая медитация. Работа, основанная на принципах Дзю. - Основное упражнение триместра: Реотэ-дори сихо-ундо. Варианты исполнения рёотэ-дори. Аналогизм входов в рёотэ-дори и кататэ-дори. Методы входа в рёотэ-дори. - Основная техника триместра: Коса-дори и Кататэ-дори Удэ-кимэ-нагэ Омотэ/Ура. (Дополнительная техника: хидзиз-кимэ-осаэ.). Общий рисунок техники. Принцип воздействия на простой одноосный сустав. Особенности страховки от удэ-кимэ-нагэ – методы укэми и ошибки Нагэ. - Удэ-кимэ-нагэ Омотэ/Ура. Принцип Огня и Воды в удэ-кимэ-нагэ. Создание вертикальной и горизонтальной подвижности в удэ-кимэ-нагэ. Точки воздействия на локоть. - Удэ-кимэ-нагэ Омотэ/Ура. Создание единой динамичной техники. Варианты исполнения удэ-кимэ-нагэ – синтез техник и вариативность техники. - Основная техника триместра: Сувари-вадза Коса-дори иккё омотэ/ура. (Дополнительная техника шомэн учи иккё омотэ/ура). Техника в сувари-вадза. Сложность исполнения. Компактность техники в сувари-вадза. Формы исполнения иккё в сувари-вадза. - Сувари-вадза Коса-дори иккё омотэ/ура. Изучение методов кудзуси и осаэ в сувари-вадза. - Основная техника триместра: Кататэ-дори иrimi-нагэ омотэ/ура. (Дополнительная техника: рёотэ-дори иrimi-нагэ). Исполнение принципа омотэ – ура в иrimi-нагэ. - Кататэ-дори иrimi-нагэ омотэ/ура. Исполнение принципа 	13

	<p>разрезания пространства в кататэ-дори ирими-нагэ. Принцип уровней исполнения техники – дзёдан, гёдан, чудан.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кататэ-дори ирими-нагэ омотэ/ура. Исполнение принципа ирими в динамическом исполнении техники. - Основное упражнение триместра: Реотэ-дори кокю-нагэ /2 формы/. Особенности захвата рёотэ-дори. Элементарные формы на основе использования захвата. Кокю-нагэ на основе движения кокю и кокю-нагэ на основе движения тэнкан. 	
6.	<p>Теоретические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Психология боевых искусств. (2 занятия) Тактико-психологические принципы: Ма-ай (гармоничная дистанция), Сэн (время реагирования), Какаэ (атака), Ирими (вход в действие). Сфера Воина и Атака. Зоны доверия и Факторы Атаки. Процесс Защиты. Этика самозащиты, исходя из теории Инь-Ян. Психическое состояние Воинов /Агрессор, Жертва, Воин/. Чувства и эмоции. Страх. Состояния сознания по четырём стихиям: Дзан-син, Му-син, Ирими, Кудосуру. Ай-ки – гармоничное состояние сознания. - Основы современной теории биоэнергетического поля человека. Истоки теории. Разработки в России: А. Блаватская, акад. А. Мартынов, проф. Д. Давиташвили и другие. Обоснование теории поля (физика) в современной науке /на примере взаимодействия элементарных частиц/. Обоснование теории поля (биология) в современной науке /на примере действующего механизма синапса/. Обзор. - Биоэнергетическое поле человека и «Ки». Энергия как мысль. Энергия как намерение. Энергия как механизм действия. Биополе человека: структура, функции, деятельность. Атака и защита с точки зрения теории «Ки». Лекция. Техники работы с «Ки». Основные действия. Форма «Энергетический шар». Форма «Тэ-катана» и тесты «Ки» в айкидо. Упражнения на «заполнение Центра». Техники дыхания. Ки-Ай – крик согласия. Тренинги по изучению человеческих возможностей /на усмотрение инструктора/. Обзор. 	4
7.	<p>Адаптированная техника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Статика и динамика». Полётная страховка Тоби-ёко-укэми. Основа владения телом в полёте. Исполнение техники перекатом через препятствие. Исполнение техники прыжком через препятствие. Исполнение техники с динамической подачи на котэ-гаэси. - Дополнительное занятие к теме «Принципы комбинирования в техниках айкидо». Изучение элементарных прямых связей. - Дополнительное занятие к теме «Принципы комбинирования в техниках айкидо». Изучение элементарных обратных связей. - Дополнительное занятие к теме «Принципы комбинирования в техниках айкидо». Самостоятельное проектирование элементарных прямых и обратных связей - Дополнительное занятие к теме «Принципы комбинирования в техниках айкидо». Изучение элементарных форм кокю-нагэ. - Дополнительное занятие к теме «Принципы комбинирования в техниках айкидо». Самостоятельное проектирование 	6

	элементарных форм кокю-нагэ.	
8.	Урок свободной техники.	1
9.	Семинары и лекции специалистов. <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Валиология – наука о жизни» (или «Основы нетрадиционной медицины»). ▪ Семинар по айкидо. Аттестация на 6 кю. 	2

Декабрь/январь/февраль

1.	Индивидуальные занятия.	1
2.	Зачётные занятия (тесты)	1
3.	Тематические занятия. <ul style="list-style-type: none"> - Принципы Ай в технике айкидо. Методы гармонизации действий. Согласование на различных этапах взаимодействия. Виды согласования. - Психические воздействия в техниках айкидо. Виды принуждения к конкретному действию на основе подстройки. Варианты условных воздействий. Ки-Ай в айкидо. Дэ Ай в айкидо. - Динамический вход в шомэн учи. Появление атакующей позиции шомэн учи: принцип нападения и защиты, принцип защиты – от – защиты. Особенности динамического входа. Вход в шомэн учи через позицию ай-ханми и вход в шомэн учи через позицию гьяку-ханми. - Еокомэн учи – формы и способы произведения действия. Появление еокомэн учи. Отличие еокомэн учи от шомэн учи. Факторы риска при неверном произведении шомэн учи и еокомэн учи. - Еокомэн учи – входы в действие. Различные варианты проведения входов в еокомэн учи на основе действий уходов по кресту при дистанции Ма Ай и уходы и блокировка при дистанции Чика Ма. Входы на омотэ и ура. 	5
4.	Технические занятия. <ul style="list-style-type: none"> - Входы в еокомэн учи. Форма нанесения еокомэн учи. Входы в еокомэн учи основанные на таи-сабаки. Варианты входов с действием рук. - Основная техника триместра: Шомэн учи Иккё Омотэ/ура. (Дополнительные техники – шомэн учи никё, санкё омотэ/ура.) Принцип входа в технику в ударной динамике. Схожесть и различия с техникой иккё от коса-дори. Входы омотэ и ура в шомэн учи на контроли. Основной рисунок техники. - Шомэн учи Иккё Омотэ/ура. Принцип техники входа при различном Ма (дистанции) между противниками. Различия входов. Универсальная техника входа при любых действиях шомэн учи. - Шомэн учи Иккё Омотэ/ура. Динамическое исполнение техники при различных внешних условиях. Нарботка скоростной реакции входа в шомэн учи. - Основная техника триместра: Шомэн учи Сихо-нагэ омотэ/ура. (Дополнительные техники – шомэн учи удэ-кимэ-нагэ, ирими-нагэ [шарфик] омотэ/ура.) Входы в шомэн учи и еокомэн учи на сихо-нагэ – различия и схожесть. Изучение основного рисунка. Важность исполнения кудзуси в сихо-нагэ. 	12

	<ul style="list-style-type: none"> - Шомэн учи Сихо-нагэ омотэ/ура. Изучение составляющих техники и определение отличий от техник сихо-нагэ от коса-дори и кататэ-дори. - Шомэн учи Сихо-нагэ омотэ/ура. Изучение динамической формы сихо-нагэ и его вариантов. Изучение динамической страховки от сихо-нагэ. - Основная техника триместра: Шомэн учи котэ-гаэси ура. Изучение входов на котэ-гаэси в шомэн учи. Особенности исполнения при динамическом входе. - Шомэн учи котэ-гаэси ура. Особенности выполнения динамического броска. Динамическая полётная страховка от котэ-гаэси. - Основное упражнение триместра: Кататэ-дори коши-нагэ. Основные критерии согласованности тела при большой скоростной и силовой нагрузке. Требования качественного исполнения техники: осанка, работа рук, работа ног, централизация. - Основное упражнение триместра: Кататэ-дори кокю-ундо. Сочетание принципов ирими и кокю в технике. Сложность технического принципа. Основной рисунок движения. 	
5.	<p>Теоретические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Религии и философии Запада и Востока. /Ч.1/ Западные течения философии: христианство /католицизм/ и его нравственная основа; иудейство и его нравственная основа; греческие мыслители; технократы; националисты и т. д. Западные представления о понятиях двигателей эволюции, эволюции, этических нормах, смерти и жизни и других. - Религии и философии Запада и Востока. /Ч.2/ Восточные философские течения. Индуизм и синтоизм – языческие течения, идолопоклонничество на Востоке. «Игры бога» в индуизме. Конфуцианство как набор нравственно-этических норм жизни. «Связи» в конфуцианстве. Понятие «фатализма». Даосизм - представления о Вечном Пути жизни. Понятия «реинкарнации» и «кармы» на Востоке. «Вечный Путь» как представления об эволюции. - Религии и философии Запада и Востока. /Ч.3/ Буддизм. Появление буддизма. Жизнь Гаутамы Просветленного. Основное наследие. Представления о «Инь-Ян», «Жизнь как страдание», этические нормы и другое. Отличия в философских направлениях буддизма: Храм чистой земли, Махаяна, тантрический и др. Дзен-буддизм как объединение синтоизма, буддизма и даосизма. Основные моменты дзен. Методы самопознания в дзен. Дзен и будо. Дзен и искусство. Сравнительный анализ философских течений Востока и Запада. 	3

6.	<p>Адаптированная техника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Динамический вход в шомэн учи» Изучение входов в ударные воздействия по траектории подобные шомэн учи. - Дополнительное занятие к теме «Динамический вход в шомэн учи» Изучение входов в ударные воздействия по траектории начальной фазы шомэн учи. - Дополнительное занятие к теме «Еокомэн учи – входы в действие» Изучение входов в ударные воздействия по траектории подобные ёкомэн учи. - Дополнительное занятие к теме «Еокомэн учи – входы в действие» Изучение входов в ударные воздействия по траектории начальной фазы ёкомэн учи. - Дополнительное занятие к теме «Динамический вход в шомэн учи». Элементарные связки, основанные на ударных воздействиях 	5
7.	<p>Межгрупповая работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - День Айкидо. Приём зачётов и экзаменов у младших групп. Подготовка и проведение праздника. - Репетитор. 	5
8.	- Уроки свободной техники.	2
9.	<p>Семинары и лекции специалистов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «У-Шу». Формы «Ки» в китайских боевых искусствах. 	1

Март/апрель/май

1.	<p>Техника повторений.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Подготовка к годовым и выпускным экзаменам. 	4
2.	<p>Зачётные занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Экзамен по теории - Зачёт по технике - Аттестация на 10-9 кю - Тесты физической подготовки 	
3.	Индивидуальные занятия.	1
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Тематические занятия. - Силовые линии айкидо. Биомеханическое обоснование существования силовых линий. Изучение основных силовых линий айкидо. Принципы внутренней физической согласованности. - Силовые линии айкидо на примере техник кокю-нагэ и ирими-нагэ. Кокю-нагэ и Ирими-нагэ как объединение всех технико-тактических принципов . - Основные силовые линии айкидо. (самостоятельный разбор) - Вариативность входов на примере входа в шомэн учи по цепочке возможностей Сэн: иккё омотэ (никё омотэ – санкё омотэ) – иккё ура (никё ура – санкё ура) – котэ-гаэси ура – ирими-нагэ ура. Принцип вариативности входов. Принцип реакции выбора. - Дзюи-вадза – основа и специфика в айкидо. Классификация технических упражнений в айкидо. Правила и особенности типового поединка в айкидо. Типовые дзюи-вадза. Использование комбинирования в дзюи-вадза. 	6

	<ul style="list-style-type: none"> - Рандори в айкидо. Спарринги в айкидо. Вопрос поединков в айкидо. Сложность и опасность рандори. Варианты спарринговой техники в классическом айкидо. 	
5.	<p>Технические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технические принципы дзюи-вадза в технике. Тренинг по выполнению дзюи-вадза в различных условиях: одна атака, одна защита, несколько укэ. - Рандори в айкидо. Техническое занятие по вариантам нетипового поединка. Свободные спарринги. - Основное упражнение триместра: Кататэ-дори сокумэн. Сокумэн-ундо как демонстрация принципов айкидо. Одиночное и парное исполнение. Принцип волны в технике айкидо. - Основная техника триместра: Коса-дори и Кататэ-дори учи-кайтэн-нагэ омотэ/ура. (Дополнительная техника учи-кайтэн-санкё). Кайтэн как принцип «открой и поверни». Основной элемент («ключ») техники. Разделение техник на варианты учи и сото. - Коса-дори и Кататэ-дори учи-кайтэн-нагэ омотэ/ура. Изучение использование метода многоступенчатой техники или комбинирование техник в одной. Рассмотрение элементарной цепочки: кататэ-дори сото-тэнкан – кокю-нагэ - кайтэн-нагэ. - Коса-дори и Кататэ-дори учи-кайтэн-нагэ омотэ/ура. Изучение страховки кайтэн-маие-укэми. Изучение варианта кайтэн-нагэ ура как наиболее сложного и динамичного. - Основная техника триместра: Шомэн учи ирими-нагэ. Изучение полного динамического варианта ирими-нагэ на основе уже изученных принципов. Рассмотрение возможных вариантов техники. - Шомэн учи ирими-нагэ. Изучение короткого варианта ирими-нагэ омотэ с использованием техники майе-отоси в динамическом исполнении. - Шомэн учи ирими-нагэ. Изучение короткого варианта ирими-нагэ омотэ с использованием техники майе-отоси в динамическом исполнении. - Основная техника триместра: Кататэ-дори иккё омотэ/ура. (Дополнительная техника – кататэ-дори никё, санкё омотэ/ура). Изучение вариантов входов в технику. Самостоятельный выбор техники входа на основе сделанного разбора вариантов. Изучение выбранного варианта входа в технику. - Кататэ-дори иккё омотэ/ура. Изучение в иккё движения через принцип ирими и кудзуси через принцип коши. Изучение основного рисунка. Коррекция динамической страховки в иккё. - Кататэ-дори иккё омотэ/ура. Изучение динамического исполнения кататэ-дори иккё. Использование ранее изученных принципов. - Основное упражнение триместра: Коса-дори и кататэ-дори дзюи-вадза. Дзюи-вадза ирими в шомэн учи. Подробный разбор и тест. - Вариативность входов на примере входа в шомэн учи. Самостоятельная техника на отработку ощущения дистанции Ма и времени реакции Сэн. 	15

6.	<p>Теоретические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этика Айкидо. Специфика айкидо как боевого искусства. Источники айкидо. Принципы изучения и применения техники айкидо. Принцип Айкидо в стратегии жизни. Отношения в До-Дзё – модель взаимоотношений в Мире. Айкидо как инструмент совершенствования. - Духовные принципы Айкидо. Источники принципов айкидо в восточной философии. Основные понятия философии Айкидо: баланс Сил, гармония, агрессия, согласованность и другие. Законы Мира. Законы Ай-Ки. Осознание себя и Мира. «Стихи о Пути» мастера М. Уэсиба. - Просмотр документального фильма о мастерах Айки-Будо. 	3
7.	<p>Адаптированная техника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительное занятие к теме «Силловые линии айкидо». Моротэ-дори. Варианты исполнения моротэ-дори. Аналогизм входов в моротэ-дори и уширо-коса-дори. Методы входа в моротэ-дори. Техника иккё от моротэ-дори. Хирики – сила локтя в техниках айкидо. - Дополнительное занятие к теме «Силловые линии айкидо». Рёотэ-дори. Варианты исполнения рёотэ-дори. Аналогизм входов в рёотэ-дори и кататэ-дори. Исполнение техник от реотэ-дори методом тэнкан с вращением кистей. Выходы на различные техники (обзор) - Дополнительное занятие к теме «Силловые линии айкидо». Уширо-рёотэ-дори. Варианты исполнения уширо-рёотэ-дори. Методы освобождения из захвата. Методы использования захвата. Выходы на основные техники (обзор). - Дополнительное занятие к теме «Силловые линии айкидо». Уширо-дори. Варианты исполнения уширо-дори. Методы освобождения из захвата. Методы использования захвата. Выходы на основные техники (обзор). - Дополнительное занятие к теме «Силловые линии айкидо». Эри-дори. Варианты исполнения эри-дори. Методы освобождения из захвата. Методы использования захвата. Методы исполнения техники входов с избранием универсальной формы. 	6
8.	Свободная техника.	4

Перспективная группа

(от 17 лет и старше)

4 год обучения /подготовка на 5 кю, начало 4 кю/.

Техника:

Технические принципы: коши-нагэ,
кокю-наги.

Входы в атаки: реотэ-дори,
шомэн учи,
ёкомэн учи,
ката-дори.

Внимание на динамичность и плавность используемой техники. Контроль работы Укэ. Исполнение полётной страховки. Правильность выбранных позиций для Ма-Ай, Сэн и Какаэ.

5 год обучения /подготовка на 4 кю/**Техника:**

Технические принципы: ёнкё.

Входы в атаки: моротэ-дори, чудан цки.

Внимание на динамичность, плавность работы Нагэ. Возможность Укэ перехватить инициативу. Исполнение техник в сувари-вадза и ханми-хандачи-вадза. Начало изучения техник уширо. Работа с боккэном (основные суббури).

6 год обучения /подготовка 4 кю, начало 3 кю/.**Техника:**

Технические принципы:

дзюдзи-гарами,

гокё.

Входы в атаки:

уширо-дори,

дзёдан цки.

Внимание на компактность техники, рациональность исполнения, точность траектории. В работе Укэ ценится умение «сохранить себя» и попытки перехватить инициативу. Исполнение техник кокю-наги от различных форм атак. Работа с боккэном (основные суббури).

7-8 год обучения /подготовка на 3 кю, начало 2 кю/.**Техника:**

Технические принципы

хидзизкимэ-осаз,

айки-наги.

Входы в атаки:

уширо-дори,

дзёдан цки.

Внимание на рациональность и точность исполнения. Умение выводить на техники от множественных атак. Работа с боккэном, дзё и танто.

9-10 год обучения /подготовка на 2 кю, начало 1 кю/.**Техника:**

Технические принципы: всё ранее изученное в вариантах.

Входы в атаку:

всё ранее изученное в вариантах

Теория по всем годам обучения перспективной группы – темы свободные, по выбору самих учащихся.

2. Дополнительные программы**Механика айкидо**

(шаблон теоретического курса для 2 и 3 года обучения юношеской школы и перспективной группы)

Первый год курса

Темы занятий		
1.	Комплектование	4
	Введение в предмет	
	Терминология айкидо	
	- Рэйсикки в ДоДзё	
	- ДоДзё и его составляющие	1
	- Иерархия школы	
	- Мастера айкидо и стили айкидо (краткий обзор)	
	- Бытовые фразы	

2.	Терминология айкидо <ul style="list-style-type: none"> - Техническая терминология <ul style="list-style-type: none"> - техники нападения - техники защиты - оружие и его части - тело и его части - одежда на тренировке - положения и позиции - Терминология на тренировке - Тактические понятия айкидо 	1
3.	Введение в предмет <ul style="list-style-type: none"> - Что такое биомеханика - Зачем изучается предмет в системе боевых искусств - Элементарная терминология биомеханики 	1
4.	Систематизация и классификация боевых искусств Востока и Запада <ul style="list-style-type: none"> - Понятие «боевой системы» - Классификация боевых систем по целям, задачам и функциям - Самостоятельная работа по составлению таблицы боевых систем 	1
5.	Систематизация и классификация боевых искусств Востока и Запада <ul style="list-style-type: none"> - Дифференцирование боевых систем по тренингу и техническому арсеналу - Систематизация боевых систем по методу организации боевого пространства - Самостоятельная работа по составлению таблицы универсальных боевых систем 	1
	Элементарная геометрия <ul style="list-style-type: none"> - Структура в боевых системах - Понятие «структуры человека» - Виды рассматриваемых структур - Понятие «сетка координат» - Виды рассматриваемых сеток координат - Обзор существующих взглядов на структуру в боевых системах Востока и Запада 	1
6.	Структура «человек как треугольник» <ul style="list-style-type: none"> - Понятие санкаку-тай в японских боевых системах - Философия санкаку-тай - Человек как треугольник – биомеханические свойства структуры <ul style="list-style-type: none"> - строение - правила опоры - взаимосвязь вертикальной и горизонтальной подвижности и вертикальной и горизонтальной устойчивости - горизонтальная сетка координат санкаку-тай 	1
7.	Структура «человек как шар» <ul style="list-style-type: none"> - Понятие сферы воина в боевых искусствах - Философия шара - Человек как шар – биомеханические свойства структуры <ul style="list-style-type: none"> - строение - правила кругов движения - взаимосвязь построения движения и круговой тактики 	1
8.	Структура человека и сетки координат <ul style="list-style-type: none"> - Танден как центр сетки координат 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Танден как биоэнергетический центр - Танден как координационный центр способностей <ul style="list-style-type: none"> - координационные способности воина - рассмотрение взаимосвязи способностей человека - Координационные плоскости человека и воздействие на них - Плоскости и оси движения структуры - Основные вектора воздействий и противостояния 	
9.	<p>Статика и динамика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие статики и понятие динамики - Статичность структуры и её качественный анализ - Понятие стойки и положение <ul style="list-style-type: none"> - Камаэ в боевых системах - элементы камаэ: Метсукэ, зоны внимания, зоны боевого пространства и т.д. - положение и его критерии - Движение и его составляющие - Перемещения в боевых системах - Понятие гармонизации как согласования действий и его составляющие - Механика динамического движения 	
10.	Контрольное занятие. Зачёт по темам «Элементарная геометрия» и «Введение в предмет»	1
11.	<p style="text-align: center;">Элементарная тактика</p> <p>Элементарная тактика айкидо.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие тактики и стратегии в боевых искусствах. - Тактические шаблоны действий в различных боевых системах - Тактические шаблоны действий Будо (по М. Уэсиба) - Стратегические принципы айкидо <ul style="list-style-type: none"> - принцип сохранения целостности - принцип дозированной боли - принцип изменения системы ценностей - принцип взаимответственности и ответственности воина <p>Первые представление о тактике айкидо – цепочка действий</p>	1
12.	<p>Ма как первое явление цепочки действий в айкидо</p> <p>Ма как дистанция, её виды и характеристики</p> <ul style="list-style-type: none"> - То Ма - Чика Ма - Ма Ай - Зависимость вида Ма от внешних и внутренних факторов - Рэйсикки в боевых искусствах - Метсукэ в боевых системах - Зоны боевого влияния в боевых системах и их зависимость от Ма и Метсукэ 	1
13.	<p>Сэн как деятельная стадия первого явления</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сэн как реагирование, его виды и характеристики <ul style="list-style-type: none"> - Сэн но Сэн - Тай но Сэн - Го но Сэн / Мачи но Сэн - Реакция как психофизическое качество <ul style="list-style-type: none"> - реакция как физическое качество - тренинг реакции - латентная реакция, реакция выбора и До-Звуки в боевых 	1

	<p>системах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Взаимозависимость Сэн и Ма 	
14.	<p>Какэ как первый элемент атаки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды и формы Какэ <ul style="list-style-type: none"> - ступени атаки - захват, толчок и удар - контроль, опрокидывание и бросок - Функции и задачи атаки - Психофизические основы атаки и явление атаки (по А. Вестбрук и О. Ратти) - Тактические качества атаки <ul style="list-style-type: none"> - крест атаки - проницаемость атаки - Теория агрессии и атака как крайняя форма агрессии 	1
15.	<p>Иrimi – точка взаимопроникновения боевого намерения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Иrimi как понятие в японской философии. Значение слова и символа. Суть бесконечности в философии айкидо - Иrimi на психическом, духовном и физическом уровне - Иrimi как первое движение и вхождение в технику - Принцип омотэ-ура - Принцип иrimi-тэнкан - Принцип иrimi как самодостаточное действие или прохождение сквозь - Взаимосвязь Иrimi и Кокю в техниках айкидо 	1
16.	<p>Кудзуси как основа действенности техники айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основа Кудзуси – «нейтрализация агрессии через воздействие природной гравитации» (по М. Саотомэ) - Кудзуси на психическом и духовном уровне - Технические принципы кудзуси в зависимости от выбора построения структурного единства бойца: <ul style="list-style-type: none"> - воздействие на 3-ю точку опоры - воздействие по/против движения - воздействие по кругам нейтрализации и формы кругов нейтрализации и т.д. - Принципы вовлечения в движение <ul style="list-style-type: none"> - всей анатомии - частей анатомии 	1
17.	<p>Третий элемент и взаимная свобода выбора</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формы третьего элемента - Основа моделирования третьего элемента - Различия видов воздействий в технике по присутствию третьего элемента - Техники айкидо по методом проведения третьего элемента - Основные критерии выбора при проведении воздействий на третьей стадии техники 	1
18.	<p>Контрольное занятие. Зачёт по теме «Элементарная тактика»</p>	1
19.	<p style="text-align: center;">Элементарные взаимодействия</p> <p>Взаимодействия в боевых системах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие боевого взаимодействия и его качественные составляющие: <ul style="list-style-type: none"> - воздействие - противодействие 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь (отсутствие противодействия) - Геометрия взаимодействия - Теория боли и теория сохранения целостности структуры противника - Взаимодействия по ступеням и уровням воздействий - Историческое развитие технического арсенала боевых систем - Статика и динамика взаимодействий 	
11.	<p>Воздействия в универсальных боевых системах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цели и задачи воздействия - Виды воздействия и их характеристики <ul style="list-style-type: none"> - условные воздействия - конечные воздействия - позиционные построения - Статические и динамические формы воздействий - Разбор известных техник по применяемым формам воздействий 	1
12.	<p>Геометрия основных форм динамических воздействий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Механика динамического воздействия - Силы, действующие при динамическом воздействии <ul style="list-style-type: none"> - центростремительная - центробежная - гравитации - сложение сил воздействия - Геометрия динамических форм: <ul style="list-style-type: none"> - круги нейтрализации - 3-я точка опоры - расшатывание - сложение воздействий - вращение - воздействие на часть анатомии 	1
13.	<p>Геометрия основных форм конструкционных воздействий</p> <p>-Анатомия опорно-двигательного аппарата</p> <ul style="list-style-type: none"> - строение суставов - оси разрешения (подвижность и крепость суставных сумок) - формы воздействий на суставы по осям разрешения <p>Геометрия конечных конструкционных форм</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила сложения (правила треугольника) - правила рычага - правила вращения - правила совмещения плоскостей - правила продольного воздействия - сложение действующих сил - сложение воздействий 	1
14.	<p>Геометрия основных форм болевых воздействий</p> <p>-Анатомия человека и формы воздействий</p> <ul style="list-style-type: none"> - анатомия мышечного каркаса и формы воздействий на него - анатомия нервной системы и форма воздействий на неё - анатомия лимфатической системы и формы воздействий на неё - анатомия органов чувств и формы воздействия на них <p>-Основные способы болевого воздействия</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдавливание - скручивание 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - тычок (надавливание) - щипок, кусание и т.д. <p>-Составление карты болевых точек организма -Составление карты системы органов и воздействия на них</p>	
15.	<p>Психология основных форм условных воздействий</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятие условных воздействий -Виды условных воздействий <ul style="list-style-type: none"> - психическое воздействие, его основы и виды - условное тактическое воздействие, его основы и виды - Психическое воздействие как фактор - Психическое состояние в бою как фактор - Метсукэ как фактор 	1
16.	<p>Технология основных форм тактических воздействий</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятие тактических воздействий -Виды тактических воздействий <ul style="list-style-type: none"> - Аналогизм - Подача действия - Подача условий - Сбив действия -Позиционные построения и стратегия «позиционной войны» -Самостоятельная работа по позиционным построениям 	
17.	<p>Контрольное занятие. Зачёт по теме «Элементарные взаимодействия»</p>	1
	<p style="text-align: center;">Тренировка в боевых системах</p> <p>Физическое воспитание в боевых искусствах</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятие физической тренированности человека -Задачи и функции тренированности в боевых искусствах. Адаптация и адаптированность -Физические способности человека <ul style="list-style-type: none"> - кондиционные способности - координационные способности - сочетания кондиционных и координационных способностей -Составление таблицы способностей и их значимости в боевых системах 	1
18.	<p>Тренировочный процесс в боевых системах</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные понятия тренировочной системы: <ul style="list-style-type: none"> - тренированность - адаптированность - усталость - работоспособность -Кумулятивный эффект в тренировочном процессе <ul style="list-style-type: none"> - кумуляция изменений - плато успеха -Графики достижений в различных боевых системах и их зависимость от тренируемых качеств и методов тренировки -Основы тренировки 	1
19.	<p>Отличия айкидо от других боевых искусств</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дыхание и движение в бою - Основы позиционного построения - Основы формирования действий (реакция, сила, точность и т.д.) - Составление таблиц по наиболее распространенным видам единоборств 	1
20.	<p>Тренировка в айкидо</p>	1

	<ul style="list-style-type: none"> -Основы кэйко в айкидо <ul style="list-style-type: none"> - план тренировочного процесса - план тренировки -Виды тренировок в айкидо и их значение и роль в формировании тренированности -Виды тренировочных процессов айкидо и их корни -Корни айкидо (таблица) -Правила поведения в ДоДзё -Правила занятий айкидо (по М. Уэсиба) -Дополнительные методы тренинга в боевых системах <ul style="list-style-type: none"> - Мисоги как форма очищения и его значение и виды - Укэми как форма аутотренинга и самодисциплины - Кокю-хо и тренинг Ки в системе айкидо и других боевых систем - Муксо в системе взаимоотношений человека и мира - Рэйсикки как форма самоутверждения - Дзё-вадза и кэн-вадза в айкидо - Сувари-вадза как метод проверки уровня адаптированности 	
21.	<p>Медитации в айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Аутогенная тренировка на западе и медитация на востоке -Основы медитации -Правила физического положения -Этапы релаксации -Уровни классической медитации -Айкидо как медитация -Нетрадиционные методы медитации <ul style="list-style-type: none"> - творческая медитация - сновидение - медитация в движении 	1
22.	Контрольное занятие. Зачёт по теме «Тренировка в боевых системах»	1
23.	Экзамен по теории биомеханики айкидо 1 года обучения	1

Второй год курса

Темы занятий		
1.	Комплектование и/или повторение	2
2.	<p style="text-align: center;">Тактические принципы айкидо</p> <p>Стратегия айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятия «стратегия» и «тактика», задачи и функции -Стратегические решения в боевых системах (составление таблицы) -Защита боевого пространства в айкидо -Принципы стратегии айкидо (по М.Уэсиба) <ul style="list-style-type: none"> -Согласование -Сферичность -Меч мудрости айкидо 	1
3.	<p>Основные принципы стратегии айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные принципы стратегии айкидо <ul style="list-style-type: none"> -Иrimi – Тэнкан -Омотэ – Ура -Расширение – Сужение -Согласование (Айки) -Центр и централизация 	1

<ul style="list-style-type: none"> -центр -этапы централизации 	
<p>4. Основные тактические принципы айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основополагающие тактические принципы айкидо <ul style="list-style-type: none"> -«Небо и Земля» -«Огонь и Вода» -Принцип «Небо и Земля» в айкидо <ul style="list-style-type: none"> -тэн-чи как жест и форма -тэн-чи как векторное разрешение -тэн-чи как сложение сил -Принцип «Огонь и Вода» в айкидо <ul style="list-style-type: none"> -огонь и вода как форма и сущность -огонь и вода как статика и динамика -Единство применения принципов стихий в айкидо на примере техник (схема) 	1
<p>5. Техничко-тактические принципы айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Шомэн учи (тэ-катана) <ul style="list-style-type: none"> -меч в айкидо -тэ-катана -шомэн учи как атака и защита -шомэн учи как самодостаточное действие -орина-тэ в айкидо -Тэнкан <ul style="list-style-type: none"> -сфера и сферичность в айкидо -тэнкан как самодостаточное техническое действие -Объединение технико-тактических принципов (схема) 	1
<p>6. Ки и кокю в айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Теория Ки в различных практиках -Понятие «Ки» в восточных боевых системах -Связь Ки и дыхания человека <ul style="list-style-type: none"> -Анатомия дыхания -Формы связи ки и дыхания -Кокю как явление <ul style="list-style-type: none"> -Особенности работы с ки -Формы работы с ки -Действия кокю-нагэ как форма динамической медитации в айкидо -Действия Ки в айкидо (терминология) (по Коичи Тохею) 	1
<p>7. Системность одноступенчатых технических действий</p> <ul style="list-style-type: none"> -Виды одноступенчатых воздействий, их задачи и формы -Определение линий воздействий как креста, как шара -Боевое пространство и его формирование -«Входимость» воздействия и точка приложения воздействия -Формирование и реализация воздействия -Виды системности <ul style="list-style-type: none"> -Этажирование -Ритмирование -Эшелонирование -Позиционность -Последовательность -Формулы системности <ul style="list-style-type: none"> -Площадь -Ритм 	1

<ul style="list-style-type: none"> -Крест -Построение 	
<p>8. Теория Атаки и Защиты в боевых системах</p> <ul style="list-style-type: none"> -Атака как активная агрессия -Принципы атаки <ul style="list-style-type: none"> -Факторы атаки -Системность атаки -Формы и виды атакующих действий <ul style="list-style-type: none"> -Одно и поли ступенчатые атаки -Крест атаки -Проницаемость атаки -Динамика атаки -Защита как активное реагирование -Принципы защиты <ul style="list-style-type: none"> -Факторы защиты -Системность защиты -Формы защиты <ul style="list-style-type: none"> -Крест защиты -Проницаемость защиты -Динамика защиты -Границы атаки и защиты -Сферы доверия (повторение) 	1
<p>9. Теория Реагирования в боевых искусствах</p> <ul style="list-style-type: none"> -Реагирование как принцип -Состояние реакции и психофизические модели поведения в ситуации стресса <ul style="list-style-type: none"> -ажитация -ступор -паника -смерть («разрыв сердца») -Зависимость реагирования от физиологических факторов -Системы самовоспитания 	1
<p>10. Стратегия динамики самозащиты</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятие движения и его геометрия -Дифференциация взаимодействий -Динамика взаимодействий <ul style="list-style-type: none"> -Теория пресечения действий -Теория продолжения действий -Теория перенаправления действий -Методы ответной реакции на импульс 	1
<p>11. Позиционные построения как тактический принцип</p> <ul style="list-style-type: none"> -Атака и её моделирование <ul style="list-style-type: none"> -атака как первое действие Нагэ (одноступенчатое) -атака как защита на агрессию -защита как реакция на одноступенчатую атаку -защита на полиступенчатую атаку на второй ступени -атака как защита от атаки -защита как защита от защиты от атаки -Одноступенчатые позиционные построения <ul style="list-style-type: none"> -жесты -позиции защиты и атаки -пассы 	1

<ul style="list-style-type: none"> -Полиступенчатые позиционные построения -захват-без-захвата -ведущие действия -контроль-без-контроля -«связывание» -расшатывание -контакт-без-видения -хват-ради-хвата -контакт – иллюзия контроля -хват-ради-спасения 	
12. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Тактические принципы айкидо»	1
<p style="text-align: center;">Технические принципы айкидо</p> <p>13. Техническая база айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техническая база айкидо – контроли и броски -Основные понятия технических действий <ul style="list-style-type: none"> -понятие «технического ключа» -понятие «момент внимания» -понятие «момент выбора» -понятие «момент разрядки» -понятие «формирование и реализации техники/атаки» -Принципы самоконтроля при исполнении технических действий (общие принципы) 	1
<p>14. Методы самоконтроля в айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Составление таблицы по принципам самоконтроля 	
<p>15. Технические принципы айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные технические принципы (составление таблицы самостоятельно) 	1
<p>16. Контроли айкидо и их значение</p> <ul style="list-style-type: none"> -Контроль как понятие <ul style="list-style-type: none"> -Предугадывание -Ощущение -Планирование -Построение -Удержание как понятие -Виды контролей в айкидо -Стратегический принцип размещения техник кё -Философский принцип распределения контролей -Комбинирование контролей 	1
<p>17. Броски айкидо и их значение</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бросок и его значение -Отличие отоси и нагэ -Ирими-нагэ и кокю-нагэ в айкидо -Сихо-нагэ и котэ-гаэси в айкидо -Значение коши-нагэ -Значение айки-нагэ -Комбинирование бросков 	1
<p>18. Принципы технического преимущества</p> <ul style="list-style-type: none"> -Уровни позиционных построений -Согласование тела и его принципы (самостоятельное выявление принципов) 	1
<p>19. Силовые линии айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Определение и основные принципы -Силовые линии айкидо (самостоятельная работа) 	1

<p>20. Принципы комбинирования и вариативности в айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные принципы вариативности <ul style="list-style-type: none"> -Замещение ключей -Сопряжение фаз -Основные принципы комбинирования <ul style="list-style-type: none"> -Аналогизм входов /выходов -Сопряжение ключей -Соединение принципов 	1
<p>21. Формирование элементарных связок в айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные правила и принципы -Самостоятельная работа на составление списков техник 	1
<p>22. Дзюи-вадза и рандори в айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные правила и принципы -Самостоятельная работа на составление списков техник 	1
<p>23. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Технические принципы айкидо»</p>	1
<p style="text-align: center;">Этика и психология айкидо</p> <p>24. Духовные корни айкидо (обзор источников)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Синтоизм: основа духа и мира -Дзен-буддизм: Дорога -Христианство в Японии -Омотэ-Кё – путь к Любви -Что и как было взято из религиозных течений в Айкидо 	1
<p>25. Этика и философия Айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Философская база Айкидо (по М. Саотомэ Н. Тамура) <ul style="list-style-type: none"> -Каннагара Но Мичи -Такэмусю Айки -Катадама понятий Айкидо (по М. Саотомэ) -Этика Айкидо <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочная этика -Повседневная этика -Этика боя. 	1
<p>26. Духовное наследие Морихея Уэсиба</p> <ul style="list-style-type: none"> -Чтение стихов Айки и беседа-диспут 	1
<p>27. Эссе на тему «Духовное наследие М. Уэсиба»</p>	1
<p>28. Состояния сознания и тактические принципы айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Состояния сознания и психологическая подготовка бойца -Чувства и эмоции человека (схема) -Чувства в бою 	1
<p>29. Состояния сознания и тактические принципы айкидо</p> <ul style="list-style-type: none"> -Состояния сознания и тактика состояния <ul style="list-style-type: none"> -Дзансин -Мусин -Кодосуру -Ирими -Айки -Укэми -Ёми (предугадывание) -Дзю -Хэн-о (рефлекс) -Ай-ну-кэ и Ай-ну-учи в боевых искусствах 	1
<p>30. Состояния сознания и тактические принципы айкидо</p>	1

-Технические принципы по состояниям сознания (таблица)	
31. Сочинение на тему «Состояния сознания в бою»	1
32. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Этика и психология айкидо»	1
33. Контрольное занятие по году	1
34. Повторение изученного материала за два года	1
35. Экзамен выпускной	1

«Видео-час в беседке»

Показательная программа-шаблон

Комплектование 4 занятия

1. Д/ф «Искусство убивать» (Япония – Германия)
* Беседа «Современность традиционных боевых искусств»
2. Д/ф «Клуб БИА "Тэн-Чи": 2000 – 2004, 2004 – 2008 года»
3. Д/ф «Культура Японии» (Япония)
* Беседа «Культура Японии и культура России – сходства и отличия»
4. В/ф «Последняя пуля» (США – Япония)
* Беседа «Путь Воина»
5. В/ф «Воин-призрак» (США – Япония)
* Беседа «Кодекс Чести вчера и сегодня»
6. М/ф «Мулан» (США) /// для детей младше 12 лет
* Беседа «Воины и воинский путь»
7. В/ф «Ран» (Япония, А.Курасава)
* Беседа «Король Лир» В. Шекспира
* Беседа «История Шекспира в японском изложении»
8. Творческий отчёт и чаепитие
9. В/ф «Убийца Сёгуна – 1» (Япония) /// ограничение по возрасту
* Беседа «Суть Одинокого Волка» /// Легенда о Старике и Младенце
10. В/ф «Убийца Сёгуна – 2» (Япония) /// ограничение по возрасту
* Беседа «Сущность Воинского Долга» /// Легенды о мастерах Японии
11. Д/ф «Техника айкидо в исполнении известных мастеров»
12. В/ф «Семь самураев» (Япония, А.Курасава) /// (возможна демонстрация «Великолепной семёрки»
* Беседа «Идея чести в средневековой Японии» /// «Хагакуре» (чтение отрывков)
13. В/ф «Телохранитель» (Япония, А.Курасава)
* Беседа «Так что такое самурай?»
14. В/ф «Ворота Расемон» (Япония, А.Курасава)
* Беседа «Правда и ложь в лицах»
15. Д/ф «Техника айкидо в исполнении известных мастеров»
16. В/ф «Герой» (США – Китай)
* Беседа «Правда и ложь в лицах» /// (продолжение)
17. В/ф «Последний дюйм» (СССР) /// или любой фильм о детях-героях
* Беседа «Возраст воинского духа»
18. В/ф «Вертикаль» (СССР) /// или «Вертикальный предел» (США) /// или «К-2» (США)
* Беседа «Как рождаются воины?»
19. Творческий отчёт и чаепитие
20. В/ф «Снайпер» (США)
* Беседа «Современное оружие и честь»
21. Д/ф «Юкио Мисима» /// ограничение по возрасту
* Беседа «Скрытое в листе сегодня» /// «Хагакуре нюмон» (чтение отрывков)

22. М/ф «Мортал комбат» /// дети до 12 лет
* Беседа «Внутренний мир война»
23. В/ф «Нико-1: Над законом» (США, С. Сигал)
* Беседа «Боевые искусства сегодня»
24. Д/ф «Техника айкидо в исполнении известных мастеров»
25. В/ф «Непобедимый» (СССР) /// или другой фильм о русских бойцах
* Беседа «Русские традиции воинского пути»
26. Творческий отчёт и чаепитие
27. В/ф «Клан Пещерного Медведя»
* Беседа «Путь Духа и Путь Мастерства»
28. В/ф «Спецназ» (США) /// или «Солдат Джейн» (США, Д. Мур)
* Беседа «Путь женщины-воина и путь матери» (к 8-му марта)
29. М/ф «Спирит»
* Беседа «Сила характера»
30. В/ф «Меч Бусидо» (США –Франция – Япония)
* Беседа «Восток и Запад»
31. В/ф «Гений дзюдо» (Япония, А. Куросава)
* Беседа «Мастерство и мастера»
32. В/ф «Вы вчера тренировались...» - видеосъёмки с занятий групп для просмотра и самостоятельной коррекции техники учениками
33. Д/ф «Техника айкидо в исполнении известных мастеров»
34. Годовой творческий зачет

В программе из года в год происходят изменения, связанные с характером контингента детей и новинками видео-проката. Основные темы бесед остаются неизменными.

«Час согласия»

Группа психологической коррекции и адаптации для детей от 12 лет. Первый триместр.

1. Вводное занятие.
 - Раскрытие целей, методов, задач курса;
 - Вводные понятия и техники;
 - Пожелания по проведению.
2. Диагностика.
 - Методика «рисунок человека»;
 - Обсуждение результатов.
3. Релаксация.(1)
 - Почему мы нуждаемся в расслаблении (различные причины необходимости, различные виды негативного влияния);
 - Виды расслабления;
 - Важность релаксации для человека;
 - Техники достижения расслабления на дом.
4. Релаксация.(2)
 - Обсуждение результатов домашнего задания;
 - Дополнительные техники;
 - Рекомендации.
5. Внутренняя дисциплина.
 - Почему так важна внутренняя культура;
 - Как ее можно воспитать;
 - Методы достижения, задания.

6. Принятие себя.(1)
 - В чем основная проблема принятия себя;
 - Как можно решить возникшие проблемы;
 - Техники принятия себя.
7. Принятие себя.(2)
 - Обсуждение - с какими проблемами столкнулись сами участники;
 - Методы решения найденных проблем;
 - Дополнительные техники.
8. Методы саморегуляции (обзор).
 - Самонаблюдение;
 - Аутогенная тренировка;
 - Медитация
9. Аутогенная тренировка.
 - Значение, особенности, виды;
 - Техники, задачи;
 - Рекомендации
10. Самонаблюдение, самоанализ.
 - Значение, особенности, виды;
 - Техники, задачи;
 - Рекомендации
11. Свободная тема (тема занятия заранее предлагается учащимися).
12. Контрольное занятие.

Второй семестр.

13. Сновидения (психоанализ).
 - Значение, особенности, виды;
 - Методы интерпретации;
 - Рекомендации.
14. Сновидения (гештальт - терапия).
 - Значение, особенности, виды;
 - Методы интерпретации;
 - Рекомендации.
15. Медитация.(1)
 - Значение, какое влияние может оказывать медитация;
 - Особенности проведения именно медитации;
 - Различные виды медитаций;
16. Медитация.(2)
 - Различные техники медитации;
 - Задачи, которые мы ставим перед медитацией;
 - Рекомендации.
17. НЛП. (1)
 - Модальности восприятия (виды, различия);
 - Как можно определить ведущую модальность. Что нам скажут глаза;
 - Калибровка модальностей и субмодальностей.
18. НЛП. (2)
 - Якоря и «якорение» (техника проведения, особенности проведения);
 - Коллапс якорей (пошаговая методика).
19. НЛП. (3)
 - Фобии. Краткая характеристика, основные фобии;
 - Техники быстрого лечения фобий;
 - Техника взмаха. Описание техники, практика.

20. Диагностика.
 - Типы нервной системы.
21. Телесно-ориентированная психотерапия.
 - Основные методы воздействия;
 - Основные проблемные зоны (виды, расположение);
 - Почему происходит спазм в мышцах.
22. Релаксация. Достижение релаксации с точки зрения телесно ориентированной психотерапии.
 - Техники достижения расслабления (рекомендованные техники, методики проведения);
 - Обсуждение результатов;
 - Дополнительные техники, рекомендации.
23. Свободная тема (тема занятия заранее предлагается учащимися).
24. Контрольное занятие.

Третий триместр.

25. Поиск смысла жизни.
 - Неврозы (определение Виктора Франкла);
 - логотерапия, методика проведения;
 - интерпретация результатов.
26. Психогеометрические исследования.
 - Общие понятия;
 - Психогеометрический тест (проведения, интерпретация результатов).
27. Самоактуализация.
 - Понятие самоактуализации (качества личности, особенности);
 - Как достичь совершенства? (мозговой штурм).
28. Свободная тема (тема занятия заранее предлагается учащимися).
29. Эмпатия. (1)
 - Понятие эмпатии. Значение, развитие;
 - Техники на развитие эмпатии;
 - Обсуждение результатов.
30. Эмпатия. (2)
 - Дополнительные техники;
 - Практическое применение, «эмпатия каждый день»;
 - Обсуждение результатов.
31. Усложненные медитации.
 - Техники (различные упражнения);
 - Проведение, практика;
 - Обсуждение результатов.
32. Медитации на природе (выезд).
 - Различные медитации (основные медитации);
 - Уважение к Месту Медитации.
33. Диагностика.
 - Методика «рисунок человека»;
34. Свободная тема (тема занятия заранее предлагается учащимися).
35. Применение пройденного курса на практике. Итоговое занятие.
 - Варианты исполнения различных техник при различных ситуациях;
 - Особенности различных методик;
 - Подведение итогов. Обсуждение.
36. Контрольное занятие за год.

Основы экстремального реагирования

Понятие самообороны 2 занятия

Понятие самообороны
 Образ жизни
 Безопасность как ценность
 Уровни защиты «Я»

Психологическая самооборона 10 занятий

Психология самообороны
 Язык телодвижений
 Основы НЛП
 Поведение в различных ситуациях (теория)
 Тренинги – поведение в конкретных ситуациях
 Тренинги на внимание, наблюдательность при изменении обстановки.

Информационная самооборона 4 занятия

Законы недостижимости (упрощенно)
 Задания на нахождение информации /скрытие информации
 Игры (например, на составление досье)

Технический блок 7 занятия

Использование в качестве оружия подручных средств;
 Короткое оружие (нож, явара)
 Оборона от собак
 Уязвимые точки тела

Первая Медицинская Помощь 8 занятий

ПМП при ранениях (асептика, антисептика);
 Техника наложения повязок;
 ПМП при повреждениях мягких тканей, переломах, растяжениях и вывихах;
 ПМП при отморожениях и ожогах;
 Несчастные случаи;
 Основы фармакологии;
 Основы нетрадиционной медицины;
 Тренинги.

Игры 10 занятий

Зарница
 Ориентирование в городе
 Стратегические игры
 Дополнительно игры в лесу

Территория (тренинги) 17 занятий

Дом;
 Карта своего района;
 Личная карта перемещений;
 Основные маршруты г. Самары;
 Игра на ориентирование в своём районе (хождение по заданному маршруту)

Чрезвычайные ситуации 6 занятий

Правила самопомощи
 Правила поведения в ситуациях
 Правила поведения при ответственности за жизнь других граждан
 Правила гражданской ответственности

Зачетные занятия 8 занятий за два года

Дополнительные занятия (по желанию учащихся):

Юридическая ответственность

Тренинги по чрезвычайным ситуациям (ДТП, пожар, утопление, гражданская и военная тревога...)

Выживание в условиях автономии

Техники самозащиты

Методы релаксации

Методы проявления лидерских качеств в экстремальной ситуации

Стратегия действий при экстремальном реагировании

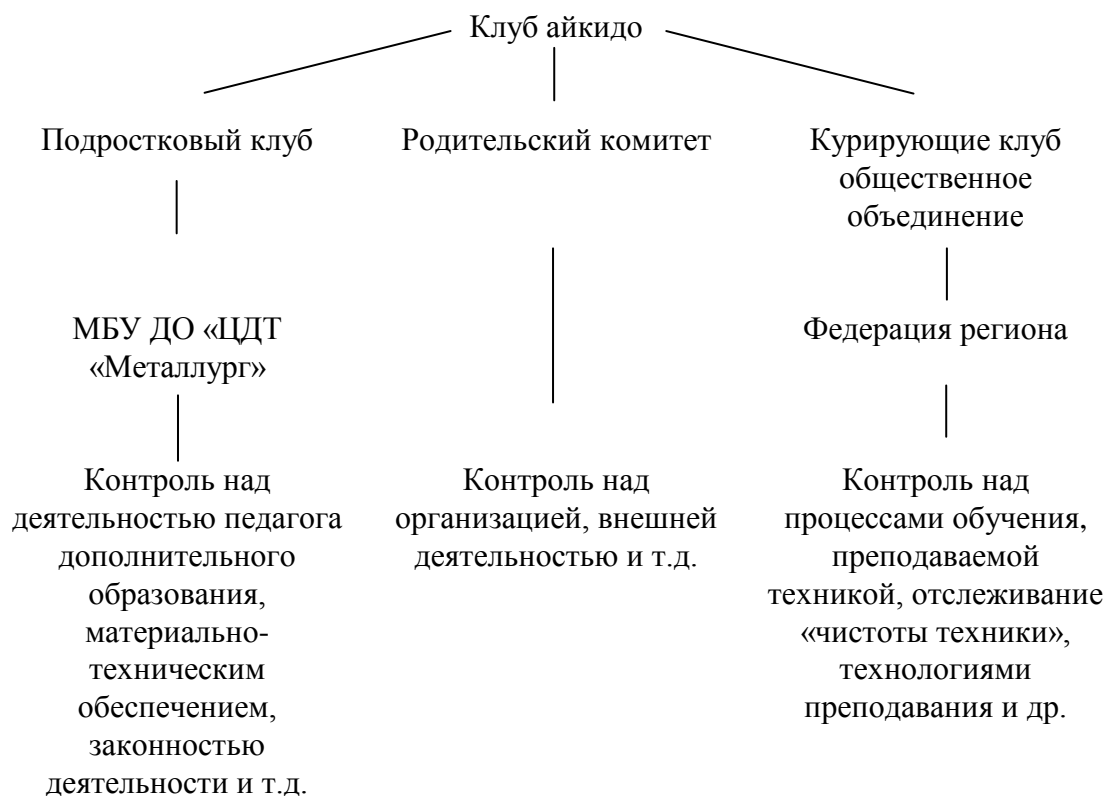
Занятия проводятся в виде тренингов и предполагают активную самостоятельную работу учащихся.

При разработке темы педагог опирается на конкретные интересы учащихся, выраженные в предварительно подготовленных вопросах по теме, и при работе постоянно корректирует предлагаемую информацию в зависимости от усвояемости. Возможно введение дополнительных тем занятий или изменение существующих тем, что зависит от контингента учащихся, их интересов и уровня подготовленности.

III. Управление программой

1. Организационная структура

1.1 Внешняя структура Клуба как организации



1.2 Внутренняя структура Клуба как организации

Клуб, являясь общественным объединением по интересам, имеет в своей основе развитую систему органов управления. Основными структурными единицами выделяются **Руководитель (ПДО)** и **Совет Сэмпаев**, состоящий из командиров групп, специалистов-помощников и представителей перспективной группы. Совет Сэмпаев принимает планы деятельности, организует работу и определяет приоритеты клуба. Совет Сэмпаев подчинён **Общему собранию** и **Родительскому комитету**. Взаимоотношения, обязанности,

получить. Система **Общего Собрания** и периодически проводимых **Собраний Групп** позволяет фактически каждому члену Клуба участвовать в управлении.

1.4 Система внутриклубных программ

Система внутренних программ – основное средство управления программой, её коррекции в согласии с интересами конкретных учащихся. Система основана на предоставлении старшим ученикам (как правило, ути-сэмпаям и специалистам старших групп 2-го, 3-го и выше годов обучения) возможности реализовать свои знания и умения в определённых вопросах. Структура внутриклубных программ разделена на три направления:

Образовательные программы - обучение учащихся по дополнительным темам деятельности Клуба, например, истории.

Репетитор - обучение младших учащихся по основной программе клуба. Это деятельность старших учеников в роли младшего инструктора.

Внутриклубные кружки - дополнительная деятельность Клуба, например, кружок Оригами или секция туризма.

2. Работа с родителями

В работе с родителями педагоги Клуба БИА «Тэн-Чи» ставят следующую цель и задачи, достижение которых окажет позитивное влияние на гармоничное развитие личности ребенка.

Цель: улучшение социально-психологического климата в семье, и, как следствие, повышение уровня социально-психологического здоровья учащихся.

Задачи:

1. Информирование.
2. Привлечение к совместной деятельности.
3. Обучение технологиям.

Информирование

Информирование предполагает построение прочных информационных связей в системе педагог – ребенок – родитель.

Направления работы:

- **Показательные выступления.** Открытые тренировки и показательные выступления, как обычного характера, так и театрального. Повышают интерес родителей и уровень мотивации детей.
- **Родительские собрания.** Общие родительские собрания с оповещением родителей о работе объединения и об изменениях в программе. Оповещение родителей об успехах детей и необходимых мерах воздействия. Избрание родительского комитета и утверждение планов на год.
- **Горячий телефон.** Постоянно работающий сотовый телефон Клуба для возможности вызова педагога в любое время и/или получение срочной консультации.
- **Внешний стенд.** Деятельность Клуба и условия приема освещаются на внешнем стенде, который висит в рекреации школы.
- **Родительский уголок.** Представляет собой специальную полку, на которой представлены материалы (образовательная программа, дополнительные программы, внутриклубные методические издания, научные работы), с которыми родители могут ознакомиться в любое свободное время.
- **Почтовая рассылка.** В начале и середине учебного года по адресам учащихся отсылается почтовая «родительская рассылка», включающая в себя оповещения о

программе на год, информацию о подготовке ребёнка, поздравления с началом учебного года и Новым Годом, а также результаты диагностики ребёнка.

- **Дни открытых дверей.** Рекламно-ознакомительный трёхдневный цикл мероприятий для родителей и детей. Возможность ознакомиться с жизнью Клуба изнутри.
- **Приглашение специалистов.** Вызов доступных для педагога специалистов – страхового агента по работе со спортсменами, психолога-консультанта, детского гинеколога, юриста-консультанта, специалистов по БАДам, специалиста-физиолога и прочих, - по просьбе родителей для встречи на территории Клуба.
- **Диагностика.** Родителям пересылаются опросники, анализ ответов которых в дальнейшем позволяет дополнить информацию об учащих по психотипу, домашнему поведению и уровню здорового образа жизни дома. Данный вид деятельности в полном масштабе осуществляется только при наличии соответствующих показаний – сложности в обучении ребенка, девиантное поведение, наличие проблем со здоровьем, или по просьбе родителей, т.е. подход к диагностике индивидуальный.
- **Презентация.** Компьютерная презентация, посвященная основным направлениям деятельности Клуба.
- **Сайт Клуба (www.svfa.ru).** С декабря 2005 года в сети Интернет существует сайт Самарской Всестилевой Федерации Айкидо, на котором открыт раздел, посвященный деятельности Клуба. Представлена следующая информация:
 - общая информация о Клубе: время работы Клуба, сведения о тренерах Клуба, условия приёма детей;
 - планы и отчетность по деятельности;
 - методическая работа Клуба;
 - ответы на вопросы родителей;
 - рекомендации по вопросам воспитания и развития детей;

Привлечение родителей к совместной деятельности

Задача привлечения родителей к совместной деятельности предполагает приобщение родителей к организации процессов обучения, развития и досуга детей.

Направления работы:

- **Родительский комитет.** Орган системы самоуправления Клуба БИА "Тэн-Чи", являющийся связующим звеном между родителями и педагогами, который состоит из активных родителей (Уразлина М.И., Горская Е.А., Кистанов Д. Е.), занимающихся вопросами:
 - проведения мероприятий;
 - общей линии развития (бизнес-планирование);
 - материально-технического обеспечения;
- **Актив-связь.** База данных телефонов родителей для экстренной связи (домашние, сотовые и рабочие телефоны родителей) в Клубе.
- **Совместные выезды.** Родительское сопровождение проведения мероприятий с выездами за территорию Клуба:
 - ПВД (выезды на природу);
 - семинары по боевым искусствам;
 - фестивали, конкурсы, соревнования и т.д. по боевым искусствам;
 - экскурсии.
- **Помощь в благоустройстве.** Помощь родителей в проведении ремонта помещения, материально-технической базы, оформления, проведения праздников и организационно-массовых мероприятий. Помощь подразумевается как в вопросах финансирования, так и в реализации благоустройства. А также

родительское сопровождение детской деятельности по благоустройству: генеральные уборки, оформление стендов и «уголков», мелкий ремонт спортивного оборудования.

- **Банк Добрых Дел.** Банк Добрых Дел является общеклубной программой, подразумевающей создание базы данных умений и возможностей старших учащихся, волонтеров (добровольных помощников) и родителей учеников Клуба. Обратиться в Банк ДД может только тот, кто сам является его участником.

Предполагается предоставление родителями-активистами помощи по их основной специальности – любой родитель, ребёнок или орган самоуправления Клуба, включённый в систему Банка ДД, может обратиться за помощью или консультацией по соответствующим вопросам.

- **Обратная связь.** В Клубе существует «Книга Отзывов и Предложений», куда родители могут заносить свои рекомендации и благодарности по работе детского объединения. Также рекомендации принимаются и по «горячему телефону».
- **Специальная группа** по изучению айкидо. При Клубе БИА "Тэн-Чи" открыто взрослое хозрасчетное отделение по изучению айкидо с работой приглашенного тренера, в котором предоставляются льготы родителям уже тренирующихся детей. Тренировки в этой группе позволяют родителям получить более полное представление о специфике образовательного процесса.

Обучение технологиям

Направление деятельности «Обучение технологиям» предполагает предоставление информации специфического характера, касающейся вопросов обучения, воспитания, основ возрастной психологии и физиологии. В случае необходимости даются конкретные технологические рекомендации, с заинтересованными семьями ведется индивидуальная работа. Деятельность по обучению технологиям является добровольной, подразумевающей либо обращение родителей за консультационной или образовательной помощью.

Направления работы:

- **Журнал для родителей «Единорожек».** Новая модель работы, позволяющая ненавязчиво знакомить родителей с новейшими достижениями современной педагогики. Рассылка выходит в виде небольшого журнала с минимальным объёмом информации по объявленной заранее теме. Это позволяет родителям самим решать, нужна ли им эта информация, когда и в каком объёме они желают её получить. В основе рассылки - статьи педагогов Клуба БИА "Тэн-Чи".
- **Личное консультирование.** Консультирование родителей производится в межурочное время по желанию родителей или существующим показаниям. Консультации производят как педагоги Клуба БИА "Тэн-Чи", так и приглашенные специалисты.
- **Индивидуальный план-программа развития.** По заявлению родителя на ребенка составляется индивидуальный план-программа развития. Присутствуют формы:
 - план-программа развития координационных способностей,
 - план-программа развития общих биометрических показателей.
- **Библиотека «Особое мнение».** Библиотека «Особое Мнение» составлена из материалов печатных и электронных изданий. Библиотека имеет несколько разделов:
 - воспитание;
 - планирование семьи;
 - психология семейных отношений;
 - образовательные технологии;
 - ЗОЖ;
 - самосовершенствование.
- **Работа сайта.**

3. Воспитательная работа

Основные виды занятий соответствующие воспитательной работе:

Межгрупповая работа - занятие или не учебные формы общения, которые служат целям сплочения коллектива и организации традиций передачи знаний и внутренней культуры от старших учащихся – младшим. Межгрупповые тренировки имеют цель совершенствования техники с наработкой навыков работы с любым противником, независимо от пола, возраста и физических данных.

Видео-трек («Видео-час в беседе») – просмотр учащимися документальных и художественных фильмов на темы философии и культуры боевых искусств. Фильмы строго отбираются, и после просмотра предлагается беседа с целью выяснения уровня осознания предложенной информации. Такое занятие необходимо для развития в детях нравственного подхода к изучаемой технике.

Час согласия - межгрупповые занятия, имеющие целью обучить учащихся методам самоконтроля. В Час Согласия используются следующие техники:

- медитации (классические формы);
- аутогенная тренировка;
- методы адаптации;
- автоактивизация;
- динамическая медитация;
- основные ката айкидо на расслабление и внутреннюю активизацию.

Час Согласия обучает концентрации сознания и расслаблению тела. Подобные навыки являются необходимыми в техниках классических боевых искусств, направленных, в первую очередь, на совершенствование духа. Час Согласия помогает самопознанию в подростковом возрасте, обучает методам самоорганизации и раскрытия внутренних ресурсов организма.

Традиционное чаепитие – традиционная форма общения педагога и учащихся, представленная в виде чаепития в послеурочное время. Это способ передачи личного опыта и воспитательная деятельность, направленная на раскрытие духовных принципов боевого пути. Темы бесед не оговариваются заранее, но педагог задаёт тон в дальнейшем общении. Одна из задач подобного взаимодействия – выяснение круга вопросов, интересующих учащихся, для дальнейшего использования этого в подготовке тем теоретических занятий.

IV. Условия реализации программы

1. Методическое и дидактическое обеспечение

Библиотека:

1. Айкидо - искусство мира. – Киев.:София, 2007.
2. Барановский В. Айкидо и каратэ. – М., 2006.
3. Брандт Р. Айкидо. – М., 2006.
4. Барановский В., Оранский И. Волшебный мир айкидо. – С-Пб., 2014.
5. Булгаков М. А. Мастер и Маргарита. – М.: Панорама, 2015.
6. Гвоздев А. Айкидо. – М., 2007.
7. Долин А. А., Попов Т. В. Кэмпо. – М.: Рипол, 2015.
8. Маленькая энциклопедия айкидо. – М.: Полина, 2006.
9. Матвеев В. А. Айкидо 6 кю. – М.: МГУ, 2014.
10. Семёнова М. Волкодав. - С-Пб.: Азбука, 2000.
11. Уэшиба М. Будо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
12. Сент-Экзюпери А. Маленький принц. – М.: Молодая гвардия, 2010.
13. Флокс А. Айкибудо. – М.: ФАИР-Пресс, 2008.
14. Чайка по имени Джонотан Ливингстон. – / Ред. Бах М.: София, 2009.

Аудиотека:

1. Dead can dance.
2. Кото Д. Избранное.
3. Китаро. Шёлковый путь.
4. Кольца Сатурна.
5. Классические произведения (Бах, Моцарт, Бетховен и др.)
6. Марриконе Э. Избранное.
7. Маккенет Л. Повторяющиеся видения.
8. Пикник альб. Иероглиф.
9. Рыжов В. Четыре ветра.
10. Твин Пикс Саундтрек.
11. TENHI-Каун. Избранное

-Наглядные пособия:

Шомэн - традиционный портрет учителя - основателя как символ школы боевых искусств, продолжающей традиции воинского пути.

Уголок традиции - часть оформления помещения, исполняющая роль мини-выставки воинской культуры Японии. Например: набор мечей, сервиз для традиционного чаепития, игра "го" и другое.

Стенд с учебным оружием - имитация оружия, которая используется и как наглядное пособие и как учебный инструмент.

Технические стенды - стенды с поэтапным рассмотрением базовой техники в иллюстрациях.

Оформление клуба - рисунки, декоративные изделия, стенды, стенгазета, изделия детского творчества и другое, дающее представление о культуре воинского пути, а так же создающее в помещении атмосферу соприкосновения с восточными единоборствами.

2. Кадровое обеспечение**Требования к педагогу, осуществляющему реализацию программы**

- Официальная должность педагога дополнительного образования /основного образования со всеми подтверждениями.
- Официальное подтверждение квалификации от областной или региональной федерации айкидо заявленного направления.
- Официальный разряд не менее 3 кю для реализации основной программы.
- Стаж тренировок в айкидо не менее 4-х лет.
- Средне-специальное, либо высшее образование, прохождение курсов по преподаванию айкидо в высших учебных заведениях.
- Официальная поддержка организации-куратора по айкидо.
- Разрешение на преподавание или лицензия с подтверждением полномочий.
- Постоянное повышение квалификации как в технике айкидо, так и в педагогике.

Требования к помощникам (старшим ученикам)

- Возраст не менее 14 лет.
- Стаж тренировок в клубе не менее 2-х лет
- Официальная степень выше или равная 6 кю.
- Разработка проекта собственной программы (можно без дальнейшей реализации, если речь идёт о младшем инструкторе в тренировочном процессе).
- Уважение со стороны товарищей, авторитет, умение вести за собой.
- Опыт работы Ути-Дэси или Ути-сэмпаем /куратором группы/ не менее 1 года.
- Официальное подтверждение назначения Общим собранием и Руководителем.
- Получение средне-специального или высшего образования по выбранному направлению.

Требования к специалистам, привлекаемым к реализации программы

Для успешной реализации программы так же необходимо привлекать к работе узких специалистов других боевых искусств или профессий. Для увеличения объёма знаний учащихся приглашаются специалисты следующих областей науки: социология, психология, валеология, медицина, юриспруденция и т.д.

Специалисты по боевым искусствам дают обзорные семинарские занятия по технике и тактике своего единоборства, что в дальнейшем помогает в развитии творческого подхода учащихся к боевому пути.

- Официальное подтверждение уровня подготовленности от соответствующих организаций.
- Опыт работы с детьми.
- Средне-специальное или высшее образование.
- Предоставление на рассмотрение руководителю клуба (Совету Сэмпаяв или Родительскому Комитету) предварительного проекта программы ведения занятия или планов занятий
- Рефераты основных тем программы.

3. Материально-техническое обеспечение

1. Помещение.
2. Оборудование.
3. Учебный инвентарь.
4. Литература.
5. Аудио - и видеотека.
6. Наглядные пособия.

Требования к помещению

- помещение должно соответствовать санитарным нормам;
- помещение должно соответствовать технике пожарной безопасности (в т.ч. обязательно наличие огнетушителя);
- возможность проветривания помещения за короткий срок перерывов между тренировками;
- высокий потолок для возможности работать с дзё и бокэном;
- отсутствие навесного оборудования (в т.ч. и стендов);
- наличие рабочего стола учителя;
- наличие помещения под раздевалку, сан. узла и, желательно, душевой комнаты;
- наличие помещения для отдыха и лекционных занятий, соответствующего нормам учебного кабинета.

Требования к оборудованию

- татами - мягкое покрытие рабочей площади зала. Татами должно иметь ровную поверхность (дерматин, брезент), маты должны максимально плотно прилегать друг к другу и не быть излишне мягкими;
- макивары - настенные подушки для отработки ударной техники, набитые древесной стружкой с ровным покрытием (дерматин, брезент);
- деревянные макеты для отработки техники блоков;
- груши;
- крепёжные блоки для расположения в помещении учебного инвентаря;
- магнитофон двухкассетный для проведения медитаций, аудиокассеты;
- чайные сервизы, наборы для проведения традиционных чаепитий;
- столы и стулья;
- школьная доска для проведения лекционных занятий.

Учебный инвентарь

- дзё-набор палок различной длины (явара, тандзё, дзё, бо) для отработки техники с оружием и против оружия;
- бокэн – деревянные макеты мечей (о - дачи и ко - дачи);
- танто – деревянные макеты ножей;
- мячи, верёвки, пояса, имитация оружия и т.д., используемые в тренировочном процессе.

Наглядные пособия

- стенды;
- стенгазеты;
- уголок восточной культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барановский В. Айкидо и каратэ. – М.: Полина, 2006.
2. Брандт Рольф Айкидо. – М.: Двойная звезда, 2005.
3. Брэгг Поль С. Позвоночник – ключ к здоровью. – С-Пб.: Диамант, 2002.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства. - С-Пб.: СПюГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.
5. Гвоздев С. А. Айкидо. – Минск: Современное слово, 2007.
6. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. Учебное пособие для ДЮСШ. – Минск: СЛК, 2006.
7. Гернбулл Стивен Самураи. Военная история. – С-Пб.: Евразия, 2009.
8. Лутошкин А.Н. Как вести за собой – М.: Просвещение, 2011.
9. Дубравский В.И. Смирнов В.М., Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос - Пресс, 2002.
10. Дубравский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика. - М.: Владос - Пресс, 2013.
11. Диденко В.В., Попов Г.В., Сагоян О.А. У-шу: философия движения. – М.: 2010.
12. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки У-шу. – М.: 2010.
13. Долин А.А., Попов Г. В. Кэмпо. – М.: Рипол, 2015.
14. Иванов - Катанский С. Джиу-джитсу. Техника боевых приёмов. – М.: Фаир, 2016.
15. Кайсен Роми. Дзадзен - Киев.: Ника-центр, 2001.
16. Карпов В.П. 100 уроков Кун-Фу – М.: Физкультура и спорт, 2014.
17. Колесников А.Н. Японский для всех. – Новосибирск: Наука, 2014.
18. Крюков В.В. Тотальная система боя. – Тюмень: ООО Тотал, 2016.
19. Мартынов С.М. Здоровье ребёнка в ваших руках. - М.: Просвещение, 2011.
20. Маколиев А.М., Эдимян А.М. Ву-Шу. – Ленинград: ЛПМИ Невур, 2001.
21. Маленькая энциклопедия айкидо. – М.: Полина, 2006.
22. Мантэк Чиа Цигун. Железная рубашка. – Киев: София, 2015.
23. Медведев А.А. Как дрались в НКВД. – М.: Здоровье народа, 2013.
24. Heim W., Cresch F.J. Ju-Jutsu. - Falken, 2010.
25. Немов Р. Возрастная психология, часть 2. – М.: Просвещение, 2006.
26. Психология и современный спорт /сборник международных работ по психологии спорта. – М.: Физкультура и Спорт, 2012.
27. Радишевский Е. Джиу-джитсу. - Минск: Современное слово, 2003.
28. Саотомэ М.. Айкидо и гармония в природе. - Киев: София, 2002.
29. Саотомэ М. Принципы Айкидо. - С-Пб.: Папирус, 2016.
30. Савинов В.А. Кэндо – путь к мужеству и благородству. – М.: Просвещение, 2002.
31. Селуянов В.Н.. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
32. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу.– Минск: Современное слово, 2008.
33. Суино Никлаус Искусство японских мастеров меча. – М.: Фаир, 2008.

34. Спортивная борьба. / Ред. Таманяна Г.С. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
35. Синицин А.Ю. Самураи – рыцари страны восходящего солнца. – С-Пб.: Паритет, 2001.
36. Тедески М. Искусство захватов. - М.: Фиар-пресс, 2004.
37. Тедески М. Искусство бросков. - М.: Фиар-пресс, 2004.
38. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие. - М.: Харвет, 2004.
39. Тохей Койчи Айкидо - Сыктывкар: Коми – книжное издательство, 2001.
40. Уотс Алан В. Путь Дзэн – Киев: София, 2013.
41. Уэстбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. – Киев: София, 2017.
42. Уэстбрук А., Ратти О. Секреты самураев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
43. Уэшиба М. Будо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
44. Фокс Алан Айкибудо. – М.: Фаир–Пресс, 2008.
45. Фромм Эрих, Дайзетсу Судзуки, Ричард де Мартино Дзен-буддизм и психоанализ. – М.: Медиум, 2015.
46. Энциклопедия. Айкидо – искусство мира – Киев: София, 2007.