

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
на методическом совете  
«08» августа 2024г.  
Протокол №1

**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С. Анохина  
08 августа 2024 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа айкидо «Тэн-Чи»

базовый уровень  
физкультурно-спортивная направленность  
очная форма обучения

Срок реализации 4-8 лет  
Возраст детей –7-18 лет

Разработчик:  
Воронцова О.С.

Самара

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа айкидо «Тэн –Чи» является результатом переосмысления автором двадцатилетней работы по преподаванию боевых искусств детям, подросткам и молодёжи в рамках системы дополнительного образования.

Программа базируется на техническом и стратегическом арсенале айкидо. Кроме того, она включает в себя основы знаний по следующим боевым направлениям: айки-джитцу, джиу-джитцу, хапкидо, самбо, дзюдо, каратэ, винчунь, цинь-на, славяно-горицкая борьба и т.д. Условиями включения технических и тактических действий тех или иных боевых систем в программу стало их соответствие следующим принципам айкидо:

- рационализация движений на основе знаний биомеханики;
- использование импульса движения, гравитации, средств внешней среды, а не непосредственной мускульной силы адепта;
- использование анатомических особенностей;
- использование психологических воздействий;
- гармонизация с противником в процессе движения;
- рассмотрение противника как равноправного участника ситуации.

Программа не подразумевает подготовку учащихся для какого-либо определённого стиля айкидо, а даёт начальную универсальную базу, дающую представление о боевой подготовке на принципах айкидо и позволяющую учащимся в дальнейшем совершенствоваться в клубах и сообществах любого стиля и направления.

Данная дополнительная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в необходимости обеспечить учащихся в сенситивный период их жизни грамотным гармоничным движением, являющимся основой физического и психического здоровья. Айкидо выступает в роли телесно ориентированной психологической практики, позволяющей гармонизировать и социализировать личность. Данная программа нацелена не на достижения высших спортивных результатов, а на ведение планомерной работы с учащимися, благодаря которой они могут поправить свое здоровье, улучшить самочувствие, сформировать хорошую физическую форму, получить навыки саморазвития, самоконтроля и грамотной социализации в обществе.

### **Актуальность, уникальность и новизна программы**

*Актуальность* данной программы заключается в необходимости удовлетворения социального заказа общества на формирование физической культуры и улучшения качества жизни подрастающего поколения. Среди контактных боевых искусств айкидо является на данный момент наиболее безопасным, при этом даёт достойные результаты:

- создаёт хорошую устойчивую физическую форму;
- формирует осанку;
- развивает опорно-двигательный аппарат;
- позитивно влияет на здоровье, улучшая работу нервной, лимфатической, эндокринной и сердечно-сосудистой систем организма;
- формирует представления о гармоничном грамотном движении.

Таким образом, актуальность программы основана на преподавании детям и подросткам айкидо как инструмента повышения их физической грамотности и психологической устойчивости, что соответствует социальному заказу.

*Уникальность* этой программы заключается в:

- универсальности содержания, позволяющего учащимся продолжать совершенствоваться далее в любом стиле боевых искусств;
- строгом соответствии с базовыми физиологическими и психологическими потребностями детей, подростков и молодёжи;
- нацеленности на реализацию её в рамках учреждения дополнительного образования, что приводит к независимости от политики существующих федераций айкидо.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. Педагогическая целесообразность использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний и умений практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей.

В связи с возросшим влиянием информационных технологий и малоподвижного образа жизни детей требуется принципиально новый подход к обучению гармоничному физическому движению подрастающего поколения. В такой ситуации заниматься боевым искусством в условиях учреждения дополнительного образования является для большинства детей и подростков реальной возможностью повысить осведомлённость о физической культуре и внести в свою жизнь ряд положительных изменений. Данная программа, наряду с традиционными формами работы, предлагает привлечение современных информационных средств, что значительно повышает её привлекательность в глазах подрастающего поколения.

### **Нормативные документы для реализации программы**

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Программа «Тэн-Чи» рассчитана на 4-8 лет обучения. Обучение состоит из 4 этапов:

- 1 этап – начальная подготовка;
- 2 этап – специализированная начальная подготовка (айкидо);
- 3 этап – базовая учебно-тренировочная подготовка;
- 4 этап – спортивное совершенствование.

Каждый из данных этапов включает в себя техническую, тактическую и теоретическую подготовки. В зависимости от возраста, физического развития, способностей детей этап длится по времени от 1 до 2 лет.

## Контингент учащихся

Программа рассчитана на учащихся 7-18 лет. Группы подготовки формируются в зависимости от возраста и уровня подготовки.

Возраст	Возрастная группа
От 7 до 11 лет	Младшая возрастная группа
От 12 до 15 лет	Средняя возрастная группа
От 16 лет	Старшая возрастная группа

## Условия приёма

Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных, при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих).

Противопоказаниями к занятиям айкидо являются:

- острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- патологии физического развития (выраженное отставание в физическом развитии; выраженная диспропорция конечностей; деформации ОДС);
- нервно-психические заболевания, травмы НС (расстройства, вызванные поражением головного мозга; шизофрения и аффективные психозы; невротические расстройства; травмы головного и спинного мозга; умственная отсталость; эпилепсия);
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания, ранний послеоперационный период;
- травмы и заболевания ЛОР-органов, связанные с вестибулярно-вегетативными расстройствами;
- травмы и заболевания глаз;
- кожно-венерические заболевания;
- инфекционные заболевания: кишечные инфекции; бактериальные и вирусные болезни; туберкулез; ВИЧ.

Возрастные особенности учащихся и связанные с ними особенности обучения:

Возраст	Особенности группы	Особенности обучения
7-11 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>– Неустойчивость психических процессов с преобладанием реакций возбуждения;</li><li>– психологическая зависимость от взрослых, требующая особого отношения со стороны тренера;</li><li>– слабые общие физические данные;</li><li>– недостаточно сформирован организм;</li><li>– высокая скорость освоения координационных техник;</li><li>– низкая внутренняя дисциплина;</li><li>– слабые кондиционные возможности;</li><li>– низкие показатели гибкости тела.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Обучение через игровую деятельность;<ul style="list-style-type: none"><li>– развитие мелкой моторики;</li><li>– развитие общей координации;</li><li>– развитие логического мышления, анализа и обобщений двигательных процессов;</li><li>– формирование внутренней дисциплины;</li></ul></li><li>– формирование правильной осанки через упражнения на гибкость, ОДС и силовую работу с собственным весом.</li></ul>
12-15 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>– Возраст биологического созревания, «переходный период», характеризуемый дисбалансом эндокринной системы;</li><li>– рост самосознания, связанный с эмоциональной нестабильностью и уменьшением зависимости от</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Необходимость систематических занятий для тренировки эндокринной системы организма, формирования психической системы;</li><li>– введение в тренировки соревновательных, игровых элементов;</li><li>– высокий контроль нравственно-волевых</li></ul>

	<p>окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рост скоростных качеств, снижение выносливости при монотонных силовых нагрузках;</li> <li>– силовые нагрузки противопоказаны при недостаточно сформированной ОДС;</li> <li>– формирование выносливости, координационных способностей, скорости (в т.ч. выбора)</li> </ul>	<p>качеств учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведение занятий по духовности боевых искусств;</li> <li>– упор на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, координации и выносливости,</li> <li>– обучение через целостные картины техники, введение понятий стратегии и тактики;</li> <li>– психологическая поддержка в трудный период становления учащихся.</li> </ul>
с 16 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Полное созревание организма и высшей нервной системы;</li> <li>– формирование осознанного зрелого поведения; <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование самооценки, критического мышления, собственных суждений;</li> </ul> </li> <li>– закрепление координационной выносливости и скорости выбора;</li> <li>– создание собственного отношения к технике, выбор «своих» техник.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучение через целостные картины техники, стратегию, тактику и представления о духовной практике боевых искусств;</li> <li>– внедрение упражнений на силу, в том числе, с дополнительным отягощением, на выносливость, с достижением порога выносливости;</li> <li>– внедрение упражнений на систематизацию, интеграцию техник, решение логических задач в боевых искусствах;</li> <li>– помощь в создании индивидуального почерка, углубленное изучение выбранных учащимся форм;</li> <li>– психологическая поддержка в трудный период жизни.</li> </ul>

Количество занимающихся в группах, в зависимости от возраста и этапа обучения, не более 15 человек.

Этап обучения	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Количество учащихся в группе	14-15 человек	10-12 человек	8-10 человек	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 8 чел. и меньше,</li> <li>– индивидуальные занятия по индивидуальным учебным планам,</li> <li>– занятия в группе ниже по уровню, но с индивидуальной стратегией развития.</li> </ul>

### Нагрузка обучения в зависимости от этапа

Допустимая нагрузка при освоении программы:

Этап обучения	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
<b>Время тренировки</b>	1-2 часа	1,5 – 2 часа	1,5 – 2 часа	2-3 часа
<b>Количество раз в неделю</b>	2-3 раза	2-3 раза	2-4 раза	2-4 раза
<b>Общее количество часов</b>	72 - 216	108 - 216	108 - 288	144 - 432

Для реализации программы нужно иметь в виду, что время и кратность занятий обусловлены возрастом и уровнем подготовки учащихся. Так, дети-дошкольники и младшего школьного возраста (1-4 класс) тренируются не более 6 часов в неделю. А учащиеся в возрасте старше 14 лет, имеющие уровень подготовки третьего-четвёртого этапа, могут тренироваться до 8 часов в неделю. На 3-4 этапах подготовки занятия могут иметь

некратный график, при котором одно занятие в неделю может идти полтора часа, а другое – сопряжённое с теорией – до трёх часов.

Все занятия более полутора часов обязаны проходить с перерывом или со сменой деятельности во время тренировки.

**Цель программы:** воспитание гармонично развитой личности с базовыми навыками техники боевых искусств, нацеленной на самосовершенствование.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формировать навыки технических действий на основе принципов айкидо;
- познакомить с методами самообороны и выживания;
- обучить способам самоконтроля.

*Развивающие:*

- улучшить физическую форму учащихся;
- развивать стрессоустойчивость;
- развивать гармоничное рациональное движение.

*Воспитательные:*

- формировать нравственно-волевую сферу учащихся;
- формировать склонность к поиску компромисса в конфликтной ситуации;
- прививать нацеленность на самосовершенствование, самообучение и саморазвитие.

### **Принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип доступности** – «от известного к неизвестному», при котором учитывается возраст, уровень подготовки и физическая форма обучающихся;
- **принцип сознательности и активности** - осмысленное владение техникой исполнения, заинтересованность и творческое отношение к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, - использование при обучении комплекса средств и приемов, наглядно демонстрирующих подаваемый материал;
- **принцип систематичности** - разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;
- **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей детей и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- **принцип постепенности** – обучение ведется «от простого к сложному».
- **принцип гуманитаризации** – упор делается на духовной сфере развития учащихся.

### **Методы обучения**

1. Словесные:

- объяснения (технические, тематические занятия),
- беседы (беседы, чаепития),
- лекции (теоретические занятия, лекции специалистов),
- диспут (дискуссионные занятия),
- доклад (конкурсные доклады, теоретические занятия).

2. Наглядные:

- демонстрация (технические и тематические занятия),
- просмотр (видеофильмы, просмотр записи занятий),
- презентация.

3. Практические:

- упражнения (технические и тематические занятия),
- самостоятельная работа (контрольные упражнения),

- опыты (специализированные упражнения),
  - обучение других (межгрупповая работа).
4. Аналитический контроль:
- сравнение (межгрупповая работа),
  - опрос (тесты, опросы),
  - самоконтроль (подготовка к экзаменам),
  - соревнования (игровые технологии с соревновательными аспектами).

### **Формы проведения занятий**

- *Техническое занятие* - 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 посвящены изучению классической техники боевых искусств и приёмам самообороны.
- *Тематическое занятие* - тренировка, включающая в себя как технические упражнения, так и большой лекционный материал. Данное занятие посвящено заранее определённой теме, необходимой для подготовки учащихся. Включает в себя часы теории и часы практики.
- *Теоретическое занятие* - занятие, направленное на повышение уровня знаний занимающихся. Теория представлена в основных направлениях: механика боевых искусств, анатомия, история, философия, культура, духовные принципы, школа выживания и практические навыки /первая медицинская помощь, техника безопасности, юридический практикум и т.д./
- *Индивидуальное занятие* - занятие, основанное на личном общении педагога и учащегося с целью повышения его технического или духовного уровня. Эти занятия предполагаются с учащимися с особыми потребностями, а также с учащимися, нуждающимися в дополнительной подготовке.
- *Мастер-класс* - занятие по определённой теме, проводимое приглашёнными специалистами или с выездом учащихся на базу специалистов других секций.
- *Свободная тема* - необходимое в процессе обучения занятие, которое полностью посвящается повторению изученной техники. Такие занятия необходимы для подготовки к контрольным занятиям и как метод воспитания взаимовыручки учащихся.
- *Контрольное занятие* – занятие, основанное на диагностике уровней знаний, умений, навыков и развития учащихся.

Контрольные занятия подразделяются на:

- *тестовые занятия* – занятия первичной и циклической диагностик (как правило, начало и конец года);
- *экзамены* – диагностические занятия по технике и теории, являющиеся формой определения уровня подготовленности учащихся для перевода на следующий уровень обучения. Экзамены могут проходить как в условиях секции, так и за её пределами, на базах федераций айкидо города;
- *аттестационные занятия* – внешние занятия экзаменационной формы по технике и тактике с получением соответствующего спортивного (или боевого) квалификационного уровня. Могут проводиться на базе учреждений дополнительного образования, а также на базе федераций или иных организаций-пропагандистов боевых искусств, имеющих право на проведение квалификационных испытаний.

### **Технологии обучения**

- *Технология проблемного обучения*

Технология основана на создании ситуации возникновения проблемы перед учащимися и стимулировании их деятельности по поиску решения проблемы. В программе учитывается три вида деятельности:

– Проблемное изложение.

Программой предусмотрены занятия, при которых педагог излагает материал в виде проблемы, которую в процессе занятия сам решает, основываясь на знаниях, доступных уже детям. Таким образом, педагог обучает учащихся методу нахождения решения проблемы.

– Проблемное решение.

На таких занятиях педагог ставит проблему перед учащимися и так же, как и в первом методе, решает её, но в процессе решения задействует ответы учащихся, давая им возможность самостоятельно решить часть проблемы.

– Исследование проблемы.

Такая форма применима только на высших уровнях обучения и подразумевает полностью самостоятельную работу учащихся над поставленной задачей.

– *Построение логико-смысловых моделей (ЛСМ)*

Технология логико-смысловых моделей основана на создании высокоэффективного многомерного дидактического материала, а также развитии логического мышления учащихся, позволяющего работать со смысловыми понятиями многопланово и одновременно. Используются ЛСМ, уже существующие и предложенные педагогом для запоминания, а также модели, разработанные самими учащимися или совместно с педагогом. Данная технология позволяет учащимся переосмыслить полученную информацию о техническом движении и создать индивидуальную базовую технику. В работе применяется несколько форм деятельности:

– словесные логико-смысловые модели.

Применяются, в основном, при объяснении материала и позволяют создать точные образы моделей действий учащихся в тех или иных смоделированных ситуациях.

– Графические логико-смысловые модели.

Применяются как при объяснении материала, так и при конспектировании или докладах учащихся.

– Математические логико-смысловые модели.

Применяются для создания личной карты учащихся с данными по биометрическим замерам, физическим параметрам и результатам тестов ОФП.

– Физические логико-смысловые модели.

Применяются в тематических занятиях и позволяют продемонстрировать наглядно возможности каждого приёма, его технико-тактического решения, варианты исполнения, взаимосвязь с другими техниками.

– *Дифференцируемое обучение*

Технология дифференцируемого обучения применяется как в соревновательной (категорийность по весу, полу и иным показателям), так и в обучающей практиках.

При реализации программы учитываются следующие формы дифференцирующей технологии:

– Уровневая дифференциация.

Группы занятий формируются исходя из возраста и уровня подготовки учащихся. Внутри групп создаются микрогруппы – звенья. Звенья подбираются исходя из физических данных, психологических аспектов и пола учащихся.

– Обучение двигательным действиям.

Обучение двигательным действиям в процессе тренировки идёт по дифференцируемой схеме. Таким образом, одно и то же движение разные учащиеся будут учить, исходя из своих индивидуальных параметров, создавая свой уникальный индивидуальный стиль выполнения техники.

– Дифференцируемое развитие физических качеств.

В процессе тренировки получаемая учащимися нагрузка даёт возможность развить физические качества – силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту. Все упражнения на развитие этих качеств выполняются исходя из возможностей учащегося, каждому даётся индивидуальная норма, подбираемая по результату ежегодных зачётов в начале и конце года.

– Дифференцированная оценка.

В процессе тренинга учащиеся получают не только оценку, связанную с боевыми и спортивными разрядами, но и оценку личной динамики. Такое оценивание проходит благодаря строгому учёту достижений учащегося в следующих сферах:

- физические параметры (раз в четверть учитываются на занятиях по ОФП);
- технический рост (раз в четверть учитывается на зачётных занятиях);
- биометрические данные (учитываются в начале и конце учебного года);
- стратегическое планирование (учитывается по результатам наблюдений).

– *Здоровьесберегающие технологии*

На каждом техническом занятии выполняются упражнения, направленные на:

- формирование осанки,
  - улучшение циркуляции лимфотока,
  - системную нагрузку сердечно-сосудистой системы,
  - обучение контролю деятельности нервной системы.
- На теоретических занятиях уделяется время формированию представлений о здоровом образе жизни.
- Проводятся отдельные тематические занятия по улучшению качества жизни при проблемах со здоровьем.
- Педагог является личным примером для учащихся по ЗОЖ.
- Занятия в спортивном зале полностью соответствуют стандартам: качественная питьевая вода, регламентируемое проветривание помещения (в том числе с принудительной вентиляцией), высококачественные татами, хорошее освещение спортивного зала и прочее.

– *Информационно-коммуникативные технологии*

В процессе работы применяются следующие средства ИКТ:

- Официальное представительство в Интернете – рабочий сайт школы айкидо.
- Общение в социальных сетях: рабочая группа ВК для учащихся, закрытая группа ВК для родителей, YouTube-канал, Вайбер-чаты, челлендж-группы и прочее.
- Работа через социальные сети: челлендж-группа ВКонтакте, Google-документы, закрытые чаты по проектной деятельности и пр.
- Использование интернет-конференций (VK, Skype и пр.) при дистанционной работе.
- Использование программ Microsoft Office (PowerPoint, Word, Excel, Movie Maker) для создания качественных пособий, тестов, расходных и наглядных материалов для тренировок.
- Использование сайтов с предоставляемыми площадками для обучения и созданием на их базе занятий, тестов и материалов.
- Стимулирование развития навыков интернет-серфинга у учащихся с помощью занятий, требующих высокой эрудиции и умения работать с информацией.

– *Проектная деятельность*

Данная технология позволяет стимулировать познавательную, учебную, исследовательскую и творческую деятельность учащихся, а также способна нацелить их на саморазвитие и самосовершенствование. В реализации программы используются следующие виды проектной деятельности:

- Исследовательский проект.

- Форма применимая для домашней работы и включает в себя самостоятельный поиск информации, её анализ и систематизация для создания выводов по предложенной педагогом теме.
- Ролевой проект.
- Игровая ролевая форма, позволяющая учащимся смоделировать ситуацию и варианты её решения в процессе тренировки или вне её.
- Творческий проект.
- Творческая работа, направленная на создание контента, необходимого для самостоятельного понимания проблематики этики и эстетики боевых искусств.
- Нормативный проект.
- Создание учащимися по запросу педагога сводов правил, учебных материалов, подходов и прочее.
- Информационный проект.

Форма, связанная с умением находить, анализировать и систематизировать необходимую информацию по заданной теме и оформлять её в соответствующий контент.

– *Игровые технологии*

Игра в процессе тренировки рассматривается как средство активизации психических и социальных процессов, средство диагностики, коррекции и адаптации к жизни, а также способ снятия монотонии тренировочного процесса. В процессе реализации программы предусмотрены следующие виды игр (по классификации Р. Кайюа).

- Состязательные: групповые, парные, один против всех.
- Ролевые. Игровая стратегия, имеющая в своей основе исполнение роли (т.е. театрализации, моделирование ситуации).
- Шансовые. Игра-шанс, в которой выигрыш достигается через операции с неопределенностями (считалочки, кости).
- Карусельные. Игры, основанные на эффекте движения.

– *Кейс-технологии (метод анализа ситуаций)*

Технология применяется на занятиях для развития мышления учащихся и подразумевает разбор ситуаций, предлагаемых педагогом. Это могут быть:

- ситуации, аудиально моделируемые педагогом на занятии;
- ситуации, ставшие инфо-поводом в социальной сфере;
- типовые ситуации из опыта социума;
- видеоролики или «видеоролики» с типовыми или, напротив, необычными ситуациями;
- моделируемые ситуации-спектакли.

В процессе анализа ситуаций учащиеся глубже прорабатывают специфику использования принципов айкидо в жизни и самостоятельно находят решение, таким образом, улучшая свои коммуникативные, стратегические и боевые навыки.

## **Ожидаемые результаты**

### Модель выпускника.

Выпускник школы айкидо «Тэн-Чи» - человек, нацеленный на самосовершенствование и совершенствование окружающего мира, поиск компромиссных решений в любой ситуации, несущего идею созидания и эволюции, умеющего защищать свою точку зрения, свои права и своё жизненное пространство.

### Личностные результаты:

- нацеленность на самообразование и самосовершенствование;
- нацеленность на компромисс в межличностном общении;
- хорошая стрессоустойчивость в экстремальных ситуациях;
- хорошая физическая форма;
- сформированные нравственно-волевые качества;

- развитое правосознание;
- нацеленность на здоровый образ жизни, понимание ценности жизни;
- способность к само мотивации.

**Метапредметные результаты:**

- умение ставить цель и производить стратегическое планирование;
- умение создавать для себя мотивацию и стимул к деятельности;
- умение производить контроль своей деятельности, корректировать её в зависимости от изменяемой ситуации;
- умение объективно оценивать свою деятельность и свои решения;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, проводить анализ, строить логические рассуждения;
- умение оперировать символами;
- умение организовывать сотрудничество, общаться в едином учебном пространстве, в том числе и в конфликтной ситуации;
- умение пользоваться речью для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

**Предметные результаты:**

Все результаты рассматриваются исходя из нормативов этапа.

Этап	Цель этапа	Уровень спортивных достижений (айкидо)
1 этап	Знакомство с техниками боевых искусств, выработка первичных навыков действий.	10 – 9 кю
2 этап	Знакомство с техническим и тактическим арсеналом айкидо и смежных боевых систем.	8 – 6 кю
3 этап	Знакомство со стратегическими принципами айкидо.	5-4 кю
4 этап	Индивидуальная подготовка с углубленным изучением принципов айкидо, (упор делается на духовную составляющую).	От 3 кю и выше

**Критерии и способы определения результативности**

В соответствии с целями этапов и нормативами спортивных аттестаций можно определить следующие результаты на каждый этап подготовки:

	Знания	Умения	Развитие	Воспитание
1 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ТБ БИ,</li> <li>- правила поведения в БИ,</li> <li>- ритуалы и традиции БИ,</li> <li>- нравственный кодекс БИ,</li> <li>- кратко об анатомии человека,</li> <li>- влияние физического движения и воздействий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховки этапа как отдельно, так и в работе с напарником,</li> <li>- перемещения, стойки, положения и взаимодействия этапа</li> <li>- технические действия этапа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопротивляемость лучезапястного сустава,</li> <li>- гармонизация физической формы,</li> <li>- координация движений;</li> <li>- физические качества: сила, выносливость</li> <li>- основные функции мышления: сравнение, анализ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нацеленность на ЗОЖ,</li> <li>- социальная адаптация в условиях БИ,</li> <li>- личные качества: сила воли, терпеливость, честность,</li> <li>- уважительность (к залу, напарнику, знанию, людям)</li> </ul>

2 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарная механика боя,</li> <li>- история БИ</li> <li>- основы тактики и стратегии БИ,</li> <li>- основные технические принципы айкидо,</li> <li>- права граждан,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховки этапа как отдельно, так и в работе с напарником,</li> <li>- перемещения, стойки, положения и взаимодвижения этапа</li> <li>- технические действия этапа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопротивляемость и гибкость позвоночника,</li> <li>- гармонизация физической формы,</li> <li>- координация движений;</li> <li>- физические качества,</li> <li>- основные функции мышления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нацеленность на ЗОЖ,</li> <li>- нацеленность на правовое самосознание и правосознание общества,</li> <li>- личные качества: милосердие, великодушие</li> </ul>
3 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханика БИ,</li> <li>- тактические и технические принципы айкидо,</li> <li>- стратегическое планирование в экстремальных ситуациях</li> <li>- анатомия в боевых искусствах-основы первой помощи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховки этапа как отдельно, так и в работе с напарником,</li> <li>- перемещения, стойки, положения и взаимодвижения этапа</li> <li>- технические действия этапа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные функции мышления,</li> <li>- концентрация внимания;</li> <li>- адаптация в разных условиях;</li> <li>- физические качества,</li> <li>- способность к саморегуляции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нацеленность на саморазвитие,</li> <li>- нацеленность на компромиссность, поиск гармонии</li> <li>- личные качества: толерантность, чуткость, терпимость</li> </ul>
4 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- духовные принципы БИ,</li> <li>- виды оружия, их история и связанные с ними традиции,</li> <li>- конфликтология,</li> <li>- психология экстремальных ситуаций</li> <li>- военная история</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховки этапа как отдельно, так и в работе с напарником,</li> <li>- перемещения, стойки, положения и взаимодвижения этапа</li> <li>- технические действия этапа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные качества бойца;</li> <li>- умение оценивать свои действия и действия противника;</li> <li>- координация движений на высокой скорости,</li> <li>- мотивация к саморазвитию;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нацеленность на саморазвитие,</li> <li>- нацеленность на компромиссность, поиск гармонии, саморазвитие</li> <li>- личные качества: способность к признанию ошибок, ответственность, чуткость</li> </ul>

### Формы контроля и диагностики результатов

Диагностика уровней проводится на нескольких срезах: начальном (в начале этапа или в начале года), промежуточном (для некоторых категорий результатов – каждый триместр), заключительном (в конце года или этапа). Применяется несколько основных форм и дополнительных форм контроля.

Основные формы:

#### – Наблюдение

Проводится по следующим направлениям:

- активное;
- организованное;
- косвенное;
- интенсивное.

#### – Тестирование

Проводится по трём (и более) срезам в год по следующим направлениям:

- биометрические замеры;
- Тесты ОФП;

- Тесты «Ки»;
  - психологические тесты;
  - технико-тактические «прогоны»;
  - тесты знаний.
- Экзамен
- Проводится в конце каждого этапа и в конце года обучения для определения уровня знаний и умений учащихся. Проводится в нескольких формах:
- устный экзамен по билетам (теория);
  - технико-тактический зачёт (практика);
  - сочинение-эссе;
  - беседа.
- Аттестация

Квалификационный спортивный/традиционный экзамен, который проводится по желанию учащихся. Экзамен проводится по направлению от курирующего педагога в организациях-пропагандистах боевых систем. Приём испытаний производится комиссией, сформированной из специалистов, имеющих официальное разрешение на ведение экзаменационной деятельности на соответствующие спортивные/боевые разряды.

Все результаты диагностики уровней находят отражение в Личном Деле учащегося (портфолио). Благодаря ему возможно ведение строгого учёта личного роста учащегося и дифференцируемый подход к оценке его деятельности и развития.

Диагностика уровней проходит по следующим критериям и формам:

№	Критерий	Форма	Время проведения контроль		
			Начальный	Текущий	Итоговый
1	Биометрические данные с определением уровня здоровья	Биометрические тесты: - рост - вес - давление - частота ЧСС	ежегодно	-	ежегодно
2	Физические данные	Тесты ОФП: - пресс - отжимания - приседания - подтягивания - скорость хвата	ежегодно	-	ежегодно
3	Технико-тактические умения	– Экзамен по техникам; – зачёты по темам; – тестовые двигательные задания.	ежегодно и в начале обучения каждого блока	выполняется по необходимости	ежегодно и по окончании обучения каждого блока
4	Сформированность представлений и знаний по предмету	– Письменные тесты; – опросы; – экзамен (билеты); – сочинение-эссе.	-	Выполняется по необходимости	ежегодно и по окончании обучения каждого блока
5	Удовлетворённость учащихся и их родителей тренировочным процессом	– Опросы в социальной сети; – опросы; – анкеты.	-	Выполняется по необходимости	Выполняется ежегодно

6	Сохранность контингента группы	Процент учащихся в конце года (блока) по отношению к началу года (блока)	ежегодно	-	ежегодно
7	Участие учащихся в семинарах, спецкурсах, показательных выступлениях, аттестациях и соревнованиях	Процент участников мероприятий от общего количества учащихся	ежегодно и в начале обучения каждого блока	Выполняется по необходимости	ежегодно и в конце обучения каждого блока
8	Внешний контроль	Прохождение учащимися квалификационных экзаменов в вышестоящей организации	-	-	в конце каждого блока

### Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на формирование внутреннего баланса учащихся и их активную социализацию в обществе.

Воспитательная работа ведется по следующим направлениям:

- Гражданско-патриотическое;
- Нравственно-духовное воспитание;
- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- Интеллектуальное воспитание;
- Здоровьесберегающее воспитание;
- Социокультурное и медиакультурное воспитание;
- Правовое воспитание и культура безопасности;
- Воспитание семейных ценностей;
- Формирование коммуникативной культуры;
- Экологическое воспитание.

Основными формами воспитательной работы являются:

- Организация выставок, конкурсов на соответствующую тематику.
- Посещение музеев, выставок, экскурсий.
- Проведение диспутов, бесед, ведение поисковой и проектной деятельности.
- Просмотр художественных и документальных фильмов.
- Доклады, сообщения и блогосферные записи обучающихся.
- Спортивные праздники и соревнования.
- Участие в экологических рейдах и акциях.
- Участие в благотворительных акциях.

### Работа с родителями

Работа с родителями является одной из важных составляющих деятельности объединения и позволяет создать связь с семьями учащихся. Работа с родителями направлена на:

- создание единого воспитательного пространства между объединением и семей;
- ознакомление с ожиданиями и потребностями родителей;
- создание контроля деятельности учащихся;
- формирование у родителей грамотных представлений о боевом искусстве, здоровом образе жизни, воспитательной работе, методах самосовершенствования и др.

Работа с родителями включает в себя:

- Беседы с родителями
  - создание родительского комитета;
  - проведение общих родительских собраний 2 раза в год;
  - проведение малых родительских собраний (для желающих, активных родителей) по вопросам боевых искусств и воспитания (родительские чаепития);
  - индивидуальные беседы с родителями.
- Наглядная агитация
  - ведение стенда для родителей в объединении с актуальной информацией;
  - ведение блога для родителей на площадках Интернета;
  - ведение отдельной закрытой группы для родителей в соцсети «ВКонтакте»;
  - ведение видеоканала на площадке Интернет.
- Вовлечение родителей в жизнь клуба айкидо
  - проведение совместных с детьми мероприятий: походы в музей, театр, просмотр фильмов, чаепития и т.д.;
  - домашнее задание по семейному просмотру фильма, актуального для программы содержания;
  - помощь учащимся в создании самодельных снарядов и инструментария для тренировок (домашних и групповых);
  - ежегодный творческий отчёт учащихся для родителей с демонстрацией своих достижений;
  - возможность родителям приходить на тренировки и заниматься с учащимися (в группе с детьми старше 12 лет!).
  - Анкетирование и опросы.

## **2. Учебно-тематический план и содержание деятельности**

Программа рассчитана на четыре этапа работы с учащимися. Каждый этап имеет минимальный срок для прохождения. Каждый этап подготовки детей с разными индивидуальными особенностями (возраст, пол, психическое состояние, физическая форма, развитость телесного мышления, замотивированность и т.д.) может реализоваться за разное время. Учащийся первых классов может обучаться на этапе начальной подготовки несколько лет, тогда как хорошо сформированный и технически грамотный учащийся подросткового возраста может пройти его за несколько месяцев. По завершению обучения на данном этапе учащиеся сдают соответствующие экзамены. Учащиеся, успешно сдавшие экзамены, переводятся на следующий этап. Если учащийся не сдал экзамены в силу различных причин, то он продолжает обучаться на том же этапе. Он имеет возможность заниматься по индивидуальной программе в летний период или посещать дополнительные занятия с другой группой. Таким образом, учащийся может восполнить пробелы в знаниях и умениях и сдать экзамен за пройденный этап в конце первого триместра, а затем перевестись на следующий этап.

### **1 Этап. Начальная подготовка**

Цель этапа: формирование представлений об общей культуре и культуре движения боевых искусств.

Задачи этапа:

- Физические:
  - укреплять здоровье;
  - улучшать общую физическую форму учащихся;
  - укреплять позвоночник и лучезапястный сустав.
  -

- Образовательные:
  - формировать представление о культуре движения боевых искусств;
  - познакомить с базовыми техническими, тактическими и духовными понятиями боевых искусств.
- Воспитательные:
  - формировать культуру поведения в рамках взаимодействия в боевых искусствах;
  - воспитывать морально-волевые качества: терпение, стойкость к боли, уважительность, честность.
- Организационные:
  - выявлять способности учащихся;
  - прививать интерес к занятиям, формировать гармоничный режим занятий.

### Содержание этапа

#### Физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, выносливость, координацию.
- Специальные упражнения на развитие лучезапястного сустава, укрепление связок рук, мышечную силу ног, гибкость позвоночника.
- Силовой блок на каждой тренировке: отжимания, «пресс», приседания
- Специальные упражнения на растяжку.
- Упражнения на равновесие. На координационную выносливость.

#### Техническая подготовка

Раздел	Содержание раздела
<b>Положения</b>	Сейдза, сувари-вадза "ханми" сувари-вадза "коробочка" Ханми дачи-вадза Шизен-тай Камаэ (низкая стойка) Киба-дачи "Кошачий шаг"
<b>Перемещения</b>	Подъём и опускание в сейдза Прямолинейные: Аюми-аси, Цуги-аси, Захлёт, Выпад Круговые: Тэнкан, Таи-сабаки, Тэнкай Ката "Квадрат", ката «Таи-сабаки-плюс»
<b>Взаимные положения и перемещения</b>	Дачи-вадза Майе-вадза, Ушро-вадза, ёоко-вадза Дачи-вадза Ай-ханми и гьяку-ханми Дачи-вадза фронтальные положения Положения Омотэ и Ура Вход "параллельный перенос" - цуги-аси Вход "вдоль острия"- аюми-аси Вход "нырок" - через низкую камаэ Вход "влоб" - шаг на атаковую конечность Вход "отшаг" - набор дистанции

Пасы	<p>Положение рук в стойке айкидо  Положения рук в стойке самозащиты "Щиток", "Ракушка", «Накладка»  Положения ладоней – «земля», «небо», «меч»</p>
Ударная техника	<p>Ударные поверхности - кулак (солнечный/костяшки, молот/ребро ладони), локоть, колено, стопа  удары кулаком:  - «солнечный» прямой - по трём уровням  - «молот» по трём уровням, - «молот» боковой  удары локтём:  - ката локтя (6 ударов)  удар коленом:  - восходящий прямой, - восходящий боковой  удар стопой:  - боковые по голени</p>
Защитная техника	<p>Ударно-защитная работа с дистанции касания из положения «шизентай»  Сходы с линии атаки  Защита ног от удара по голени уводом  Блокировка бедром при ударе в пах  Блокировочные движения:  Блоки "Земля", "Небо", "Накладка (меч)"  "Щиток", «Ракушка» и пр.</p>
Страховки	<p><b>Страховки простым падением и падение простым перекатом (укэми) из сувари и дачи-вадза</b>  Падения вперёд:  - солдатик, майе-укэми в сувари, в дачи  Страховки назад:  - свечка, уширо-укэми полный  Страховки дополнительно:  - падение назад со сменой стойки, падение назад с изменением направления подъёма  Страховка вбок:  - ёоко-укэми, падение подкладыванием ноги за ногу впереди и сзади опорной ноги</p>
Захваты и освобождения	<p><b>Техника захватов. Принцип удержания. Механика дори</b>  Захваты за запястье, за локоть, за плечо - <b>шесть точек</b>  Захват за шею, захват за ворот  <b>Освобождение от захватов:</b>  - принцип большого пальца,  - принцип слабой точки,  - принцип опоры.  Освобождение "шесть точек": срывом, вращением, перехватом.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Сваливания и броски</b></p>	<p><b>БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ:</b></p> <p style="text-align: center;">Суми-отоси</p> <p style="text-align: center;">- коса-дори, - кататэ-дори, - рёотэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Хиджи-отоси</p> <p style="text-align: center;">- кататэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Уширо-кири-отоси</p> <p style="text-align: center;">- коса-дори, - кататэ-дори, - рёотэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Сокумен (выход на котэ-гаэси)</p> <p style="text-align: center;">- кататэ-дори, - рёотэ-дори</p> <p><b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ:</b></p> <p style="text-align: center;">Кудзуси вперёд (маие-отоси)</p> <p style="text-align: center;">- коса-дори, - кататэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Кудзуси подножкой задней</p> <p style="text-align: center;">- Рёката-дори, - рёхидзи-дори, рётэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Кудзуси с выбиванием ноги</p> <p style="text-align: center;">- коса-дори, - рёката-дори</p> <p style="text-align: center;">Кудзуси (уширо) скручиванием (шарфик)</p> <p style="text-align: center;">- рёката-дори, - коса-дори</p> <p style="text-align: center;">Кудзуси по линии плеч</p> <p style="text-align: center;">- рёката-дори</p> <p style="text-align: center;">Кудзуси – коши-наги (броском через бедро)</p> <p style="text-align: center;">- рёката-дори,</p> <p style="text-align: center;">Ханми-хандачи-вадза:</p> <p style="text-align: center;">«Ножницы» по коленям– 2 типа</p> <p style="text-align: center;">Кудзуси выведением колена</p>
<p style="text-align: center;"><b>Контроли и удержания</b></p>	<p style="text-align: center;">Котэ-гаэси от юби-дори</p> <p style="text-align: center;">Хидзи-осаэ (рычаг локтя через предплечье)</p> <p style="text-align: center;">- ката-дори, - муна-дори</p> <p style="text-align: center;">Вход на сихо-наги</p> <p style="text-align: center;">(рычаг локтя на плече)</p> <p style="text-align: center;">- коса-дори, - кататэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Хидзиз-кимэ-осаэ</p> <p style="text-align: center;">- удар сверху, - прямой удар в голову,</p> <p style="text-align: center;">- удар пальцами в лицо</p> <p style="text-align: center;">Никё (короткая техника)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Динамические формы</b></p>	<p style="text-align: center;">Входы в атаку солнечный</p> <p style="text-align: center;">Уклоны от ударов в плечи из шизентай</p> <p style="text-align: center;">Игровые формы взаимодействий</p>
<p style="text-align: center;"><b>Спарринги и дзюи-вадза</b></p>	<p style="text-align: center;">Три удара - три блока</p> <p style="text-align: center;">Три захвата - три срыва</p> <p style="text-align: center;">Дзюи-вадза отоси</p> <p style="text-align: center;">Дзюи-вадза тэ-хэдоки</p>

Технологии развития внимания:  
"Три модальности"  
Технологии коммуникативные  
"Мой ряд", «Общая история»  
Технологии Кинестезии:  
"Интроскоп": "Кираса", "Три вдоха"

### Тактическая подготовка

- Укэми как принцип  
Падение и нападение. Страх падения. Алгоритмы падений. Самостраховка в падении и нападении. Взаимоотношения Наги и Укэ. Укэми как принцип действий в бою. Последнее положение укэ как концентрация принципа укэми.
- Стойка и перемещения айкидо  
Стойка как положение готовности. Стойка как положение отдыха. Стойка как положение движения. Динамичность-статичность стоек. Уровни движения. Опора. Уровни защиты. Стойки айкидо.
- Ударная техника  
Ударная техника. Круговая и линейная технологии проведения. Ударные поверхности. Уровни проведения. Зарядка-разрядка в ударе. Центр и периферия. Светофор ударных воздействий. Суть атэми в айкидо.
- Пассы.  
Положения рук в айкидо и других боевых системах. Круги и линии. Окна и щиты. Зоны в сфере воина. Зрение. Защитные позиции и защитные пассы. Ударно-защитные пассы. Универсальные положения: небо, земля, меч.
- Захваты  
Почему захват является сложностью для атакованного. Обезьяний захват, бытовой захват, боевой захват. Механика выполнения захвата. Типы захватов по цели выполнения, уровню хвата и функциональности захвата. Наиболее частые формы захватов и хватов.
- Тэ-хэдоки  
Освобождения от захвата как техника выживания. Методы освобождения: на слабую точку, на большой палец, на болевые точки. Работа ног как базовая необходимость выживания в захвате. Тэ-катана как принцип самозащиты в захвате.
- Кудзуси как основа техник.  
Место кудзуси в техниках айкидо. Механика равновесия: опора, центр, централь, плоскости движения. Принципы проведения кудзуси: лишение опоры, сдвигение центра, смещение плоскостей движения.
- Сфера Воина.  
Сферы доверия. Сфера Воина. Центр и централь. Дистанция. Направления движения в сфере.
- Технический арсенал  
Отличия техник по цели выполнения – бросок, замок(залом), опрокидывание, фиксация(контроль). Различия боевых искусств по приоритету техник. Арсенал техник в айкидо.

### Теоретическая подготовка

- Темы теоретической подготовки начального уровня:
  - Знакомство. Техника безопасности. Правила поведения в ДоДзё
  - Экскурсия по залу, объяснения названий и функций различных предметов

- в зале, кабинете, в выставке восточной культуры. Знакомство с учащимися.
- Введение в будо.  
Что такое будо? Почему боевые искусства называются «искусством». В чём отличие между единоборствами и боевыми системами. До и Дзютцу. Сравнение и классификация боевых систем по тактике биомеханического воздействия.
- Рэй-сикки.  
Ритуалы боевых искусств. Поведение в ДоДзё. Выполнение рэй. Иерархия в ДоДзе. Шомэн. Инструктаж по безопасности.
- Терминология айкидо.  
Основные понятия айкидо на японском языке. Правила построения слов и фраз в японском языке. Иероглифы и слова, встречающиеся в ритуалах айкидо.
- История айкидо.  
Просмотр фильма о создании айкидо «Сила Айкидо» (Япония, 1975 г.)
- Мир боевых искусств Японии  
Просмотр научно-познавательных фильмов про боевые искусства мира.  
Рекомендуется: д/фильм «Искусство убивать» (Германия)
- Боевые искусства мира  
Творческий конкурс по презентации учащимися боевых систем мира.
- «Моё ДоДзё»  
Проектный конкурс работ по специфике обучения в боевых искусствах. Защита проектов в презентационной, устной и интерактивной формах.
- Боевые искусства и ЗОЖ.  
Отличие спортивных, оздоровительных, демонстрационных и боевых единоборств. Влияние занятий боевыми искусствами на качество жизни занимающихся. Составляющие ЗОЖ бойцов. Физическая активность как залог выживания и долголетия.
- Школа выживания.  
Сферы доверия. Дистанция в бою. Крик как метод привлечения внимания. Крик как метод воздействия на противника. Оптимизация маршрута побега. Четыре типа мошенников на улице.

## **2 Этап. Специализированная начальная подготовка (айкидо)**

Цель этапа: ознакомление с техническим, тактическим и духовным наследием айкидо.

Задачи этапа:

- Физические:
  - укреплять здоровье учащихся;
  - улучшать общую физическую форму учащихся;
  - укреплять опорно-двигательный аппарат;
  - улучшать координационные способности учащихся.
- Образовательные:
  - познакомить с базовыми техническими, тактическими и духовными понятиями айкидо;
  - обучить грамотной тактике действий в айкидо;
  - обучить правовой грамотности в приложении к экстремальным ситуациям и самообороне.
- Воспитательные:
  - улучшить культуру поведения в рамках взаимодействий в боевых искусствах;
  - воспитать морально-волевые качества: терпение, стойкость к боли, уважительность, честность, милосердие, великодушие;
  - формировать правосознание.

- Организационные:
  - ранжировать учащихся по уровню подготовленности;
  - формировать доброжелательный коллектив учащихся

### Содержание этапа

#### Физическая подготовка

- Специальные упражнения на гибкость, силу, выносливость, координацию.
- Специальные упражнения на развитие суставов, укрепление связок рук, мышечную силу ног, гибкость позвоночника.
- Силовой блок на каждой тренировке: отжимания на кулаках, «раскладушка», выпрыгивания.
- Специальные упражнения на растяжку.
- Упражнения на равновесие. На координационную выносливость.

#### Техническая подготовка

Раздел	Содержание раздела
<b>Положения и перемещения</b>	Сувари-вадза сикко: Движение вперед, назад, вбок, повороты. Сувари-вадза "иккё-положение" (восстановления) Сувари-вадза «коробочка» Положение защиты прогибом (от сихо-наги)
<b>Взаимные положения и перемещения</b>	Дачи-вадза фронтальное положение Дачи-вадза Ай-ханми и гьяку-ханми Входы в изучаемые техники Кататэ-дори Сото-тэнкан Кататэ-дори кокю-ундо Четыре входа в коса-дори Четыре входа в кататэ-дори Четыре входа в шомэн учи Входы в сокумен учи, еокомэн учи
<b>Пассы</b>	Хапа-ундо Айки-тайсо Шомэн учи как пасс Сокумен учи как пасс
<b>Ударная техника</b>	Ударные поверхности - ребро ладони, основание ладони, стопа удар ребром ладони: - шомэн учи, мэн учи, сокомэн учи, в пах удар основанием ладони: - прямой восходящий удар стопой: - майе-гери, ёоко-гери, маваси-гери, уширо-гери

<p style="text-align: center;"><b>Защитная техника</b></p>	<p style="text-align: center;">УДАРНО-ЗАЩИТНАЯ РАБОТА С ДИСТАНЦИИ ТО-МА ИЗ РАЗНОЖКИ  Блок в шомэн учи (подставка)  Блокировка "Ракушка" в удары сбоку в голову  Блокировка в ёокомэн-учи  Блокировка в сокомэн учи  Блокировка подъёмом колена в удары ногами  Блокировка руками в удары ногами  Техника самозащиты при положении в углу (стенка), положении лёжа против стоящего</p>
<p style="text-align: center;"><b>Страховки</b></p>	<p style="text-align: center;">Страховки перекатом и прыжком через препятствия и с препятствия  Падения вперёд:  через препятствие, вдаль, без рук  падение «волна» с колен (без рук)  Падение назад:  - через препятствие, проворотом, без рук  Падение вбок:  - с бедра напарника вперёд (через бедро) и к нему за спину (айки)  Самостраховка в техниках Сихо-Наги, Иккё, Кайтэн-наги, Котэ-гаэси</p>
<p style="text-align: center;"><b>Захваты и освобождения</b></p>	<p style="text-align: center;">Захваты с последующей атакой – шесть точек, верхний уровень, атаки сзади, сбоку, болевые захваты, удушение.  Освобождение от захватов по движению</p>
<p style="text-align: center;"><b>Сваливания и броски</b></p>	<p style="text-align: center;">Базовые техники:  Сихо-наги  - коса-дори, - кататэ-дори, - рёотэ-дори (короткий), - ката-дори  Ирими-наги  - коса-дори, - кататэ-дори, - рёотэ-дори (короткий)  Тэн-Чи-наги  - кататэ-дори, - рёотэ-дори  Кайтэн-наги (учи и сото)  - коса-дори, - кататэ-дори  Дополнительные техники:  Бросок через бедро  Ирими-наги в сувари-вадза  Ханми-хандачи-вадза сихо-наги  Ирими-наги "шарфик" полная форма</p>
<p style="text-align: center;"><b>Контроли и удержания</b></p>	<p style="text-align: center;">Базовые техники:  Иккё ура/омотэ  - коса-дори  - шомэн учи  Дополнительные техники  Хидзизкимэ-осаэ  - коса-дори,  - атака в голову прямая,  - шомэн учи</p>

Динамические формы	<p>Кататэ-дори тэнкан шомэн учи - тэнкан Прямая атака - тэнкан от двух противников Вход Учи-таи-сабаки от прямой атаки Входы в шомэн учи (три формы)</p>
Спарринги и дзюи-вадза	<p>Три удара - три блока Три захвата - три срыва Дзюи-вадза отоси Дзюи-вадза тэ-хэдоки Дзюи-вадза коса-дори Дзюи-вадза кататэ-дори</p>
Медитации и мотивирующие техники	<p>Технология внимания: "Змеинный удар" Технология моральной выносливости: "Левитация", "Комлание", "Змея в ожидании" Технология кинестетики: "Фаерболл" Технологии Общности: "Мой ряд"</p>

### Тактическая подготовка

- Омотэ и Ура как тактический принцип.  
Омотэ и Ура в технике айкидо. Положения омотэ и положения ура. Возможности, функции, критерии правильного исполнения. Технический арсенал положений. Ай-учи и ай-укэ.
- Цепочка действий в связках айкидо  
Иrimi-Кудзуси-Кансей в техниках айкидо. Значения каждого этапа на физическом, тактическом и психологическом уровнях. Опорные точки техник.
- Иrimi и Тэнкан как основные принципы айкидо  
Историческая ретроспектива. Меч в иrimi и тэнкане. Перемещения для каждой из встреч. Технология исполнения. Представление о скорости выбора и психологическое её значение. Момент выбора.
- Иккё.  
Технический принцип Иккё, как начальная форма реакций в айкидо. Иккё как «первый учитель». Технические особенности техники иккё и существенные отличия от техник рычага локтя, присутствующие в других боевых системах.
- Тэн-Чи.  
Тэн-Чи как принцип в техниках айкидо. Духовное и техническое обоснование принципа Тэн-Чи. Поиск проявления принципа в изученных ранее техниках. Движение «Восьмёрка» как демонстрация принципа Тэн-Чи в пассах.
- Кайтэн.  
Принцип «открой и поверни» как техническое действие и как тактический приём. Особенности выполнения кайтэн-наги и его отличие от аналогов в других боевых системах. Слияние в момент броска.
- Укэми как принцип  
Укэми как страховка в течении выполнения действий. Атака как укэми. Защита как атака. Укэми по уровням: самостраховка, самозащита, атака как защита,

контртехника, техника, проистекающая из техники. Формы и виды грамотного укэми-поведения в процессе изучаемых техник

- Иrimi-наги.  
Технический принцип Иrimi. Особенности проведения в отличии от аналогов в других боевых системах. Положение головы. Особенности страховки. Влияние импульса движения на проведение техники.
- Семинар (мастер-класс).  
Работа с приглашённым специалистом. Формирование представлений о работе в условиях семинара по боевым искусствам.

### **Теоретическая подготовка**

Темы теоретической подготовки начального уровня:

- Что такое айкидо.  
Что такое айкидо? Чем айкидо отличается от других боевых искусств. Сравнение и классификация боевых систем по тактике биомеханического воздействия.
- Рэй-сикки.  
Ритуалы боевых искусств, связанные с аттестацией и семинарами. Иерархия в ДоДзе и особенности проведения мастер-классов. Инструктаж по безопасности.
- История айкидо.  
Предпосылки появления новейшей системы «боевых искусств» из «боевых технологий». Историческая справка о состоянии мировых боевых систем на момент появления айкидо. Биография Морихея Уэсиба. История развития айкидо.
- Мир боевых искусств  
Проектный конкурс по презентации боевых систем мира. Защита проектов учащихся.
- Эстетика боевых искусств  
Просмотры фрагментов художественных фильмов.
- «Будо в кадре»  
Творческий конкурс фотографий, передающих эстетику боевых искусств
- Терминология айкидо.  
Принципы и техники айкидо на японском языке. Правила построения слов и фраз в японском языке. Иероглифы и слова, встречающиеся в ритуалах айкидо.
- Юридическая грамотность самообороны  
Понятие самообороны в исторической ретроспективе. Отличие бытовых представлений от юридических. Баланс прав и свобод граждан. Особенности российского менталитета в вопросах самообороны. Критерии понятия «самообороны» с точки зрения Российского УКа. Практикум по отличию самообороны от противоправных действий.
- Школа выживания.  
Принципы самозащиты. Светофор воздействий. Заблуждения о нападениях на улице. Факторы риска. Психология выживания.

### **3 Этап. Базовая учебно-тренировочная подготовка**

Цель этапа: формирование технической и тактической грамотности айкидо

Задачи этапа:

- Физические:
  - улучшить общую физическую форму учащихся;
  - улучшить координационные способности учащихся;
  - улучшить координационную выносливость учащихся.
- Образовательные:
  - познакомить с техническими, тактическими и духовными понятиями айкидо;

- обучить тактике действий айкидо в силовом столкновении;
- обучить грамотным действиям в конфликтных ситуациях.
- Воспитательные:
  - Нацелить учащихся на самосовершенствование, саморазвитие, самообучение, активную жизненную позицию;
  - воспитать морально-волевые качества: терпение, стойкость к боли, ответственность, уважительность, честность, милосердие, великодушие, волю;
  - сформировать отношение к жизни как к ценности.
- Организационные:
  - сформировать доброжелательный коллектив учащихся;
  - ранжировать учащихся по целям и способностям к разным видам боевой активности.

### Содержание этапа

#### Физическая подготовка

- Специальные упражнения на гибкость, силу, выносливость, координацию.
- Специальные упражнения на развитие суставов, укрепление связок рук, мышечную силу ног, гибкость позвоночника.
- Силовой блок на каждой тренировке: отжимания на кулаках, «раскладушка», выпрыгивания.
- Специальные упражнения на растяжку.
- Упражнения на равновесие. На координационную выносливость.

#### Техническая подготовка

Раздел	Содержание раздела
<b>Взаимные положения и перемещения</b>	Кататэ-дори кокю-ундо Реотэ-дори сюмацудоса Четыре входа в шомэн учи, Четыре входа в ёокомэн учи Четыре входа в чудан цки Четыре входа в ката-дори Четыре входа в реотэ-дори
<b>Пассы</b>	«Липкие руки» - все взаимоположения и пассы айкидо в индивидуальном и парном исполнении
<b>Ударная техника</b>	Ударные поверхности - кулак, голень, стопа Цки Лоу-кик Ударная техника из положения лёжа по нападающему стоя

<p style="text-align: center;"><b>Защитная техника</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>УДАРНО-ЗАЩИТНАЯ РАБОТА С ДИСТАНЦИИ МА и ЧИКА-МА В ЛЮБОМ ПОЛОЖЕНИИ</b></p> <p style="text-align: center;">Блоки в шомэн учи разного вида  Блоки в ёокомэн учи разного вида  Блоки в цки по трём уровням  Блоки на работу ног  Техника самозащиты из положения лёжа</p>
<p style="text-align: center;"><b>Страховки</b></p>	<p>Сложные страховки с препятствием, в динамике, с быстрой сменой направления движения</p> <p>Падение вперед - кайтэн-майе-укэми, рыбка, волна, падение вперед из бега  Падение назад - уширо-укэми с выходом в рыбку и в солдатака, уширо-укэми-неваляшка</p> <p>Падение вбок - с коши-наги, через препятствие, тоби-укэми</p> <p>Самостраховка в технике входа в кататэ-дори кокю, кататэ-дори иккё, в шомэн-учи иккё, шомэн учи уширо-кири-отоси</p> <p>Самостраховки в техники ирими-наги, удэ-кимэ-наги, никкё, санкё и др.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Захваты и освобождения</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, ТЕХНОЛОГИЯ ПАЛЬЦЕВОГО БОЛЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В</b></p> <p>точки: кисти, предплечья, плеча, ключицы, горла, грудной клетки, стопы, голени, бедра</p> <p style="text-align: center;"><b>ЗАХВАТЫ ЗА БОЛЕВЫЕ ЗОНЫ</b></p> <p>Куби-шиме и освобождения из него  Захват за пальцы и освобождения из него  Замки и освобождения из них  Захват за волосы и освобождения из него</p>

<p><b>Сваливания и броски</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Базовые техники</u></p> <p style="text-align: center;">Котэ-гаэси</p> <p style="text-align: center;">- Шесть точек, юби-дори,</p> <p style="text-align: center;">- чудан цки, - дзёдан цки, - шомэн учи, - ёокомэн учи</p> <p style="text-align: center;">Удэ-кимэ-наги</p> <p style="text-align: center;">- Шесть точек</p> <p style="text-align: center;">- чудан цки, - ёокомэн учи</p> <p style="text-align: center;">Айки-наги</p> <p style="text-align: center;">Шесть точек, - чудан цки, - шомэн учи</p> <p style="text-align: center;">Сихо-наги</p> <p style="text-align: center;">- шомэн учи, еокомэн учи, - чудан цки</p> <p style="text-align: center;">Кайтэн- наги</p> <p style="text-align: center;">- шомэн учи, - чудан цки</p> <p style="text-align: center;">Ирими-наги</p> <p style="text-align: center;">- Шесть точек, - шомэн учи, - еокомен учи, - чудан цки</p> <p style="text-align: center;">Тэнчи-наги</p> <p style="text-align: center;">- екомэн учи</p> <p style="text-align: center;">Сокумен</p> <p style="text-align: center;">- чудан цки, - еокомэн учи</p> <p style="text-align: center;"><u>Сувари-вадза</u></p> <p style="text-align: center;">Ирими-наги</p> <p style="text-align: center;">- шомэн учи, - кататэ-дори</p> <p style="text-align: center;">Ханми-хандачи-вадза</p> <p style="text-align: center;">Сихо-наги</p> <p style="text-align: center;">- кататэ-дори, - ката-дори</p> <p style="text-align: center;"><u>Дополнительные техники:</u></p> <p style="text-align: center;">Судори</p> <p style="text-align: center;">- чудан цки, - шомэн учи - еокомэн учи</p> <p style="text-align: center;">Кокю-наги</p> <p style="text-align: center;">- рёотэ-дори, - коса-дори, - кататэ-дори</p>
<p><b>Контроли и удержания</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Базовые техники</u></p> <p style="text-align: center;">Котэ-гаэси в варианте контроля</p> <p style="text-align: center;">Никкё, Санкё</p> <p style="text-align: center;">-коса-дори, - кататэ-дори, - ката-дори, - рёотэ-дори,</p> <p style="text-align: center;">- шомэн учи, ёокомэн учи, чудан цки</p> <p style="text-align: center;">Учи-кайтэн-санкё</p> <p style="text-align: center;"><u>Сувари-вадза</u></p> <p style="text-align: center;">Иккё</p> <p style="text-align: center;">- коса-дори, - кататэ-дори, - ката-дори, - шомэн учи</p> <p style="text-align: center;">Дополнительные техники</p> <p style="text-align: center;">- Котэ-гаэси от юби-дори</p> <p style="text-align: center;">Никкё короткое от кататэ-дори, рёотэ-дори, моротэ-дори, обратного и прочих хватов</p>

<b>Динамические формы</b>	<p>Кокю-наги</p> <p>- коса-дори, кататэ-дори, рёотэ-дори, ката-дори</p> <p>- шомэн учи, - еокомэн учи, - чудан цки</p> <p>Сувари-вадза</p> <p>Кокю-хо</p>
<b>Спарринги и дзюи-вадза</b>	<p>Дзюи-вадза от изучаемых атак</p> <p>Дзюи-вадза от изучаемых атак от нескольких противников</p> <p>Дзюи-вадза изучаемой техники</p> <p>Дзюи-вадза изучаемой техники от нескольких противников</p>
<b>Медитации и мотивирующие техники</b>	<p>Технологии внимания «Тысяча атак», «Проход в толпе»</p> <p>Технология моральной выносливости «Суббури»</p> <p>Технологии медитации «Дза-дзен»</p>

### Тактическая подготовка

- Ма и Сэн.  
Представление о Ма. Принятая Ма в разных боевых системах. Варианты Ма в айкидо. Зависимость Ма от физических параметров людей и оружия. Сэн как зависимый от Ма фактор. Скорость реакции как
- Принципы Дзю и АйКи  
Принцип Дзю. Принцип АйКи. Техническая и тактическая составляющие принципов. Кимэ как необходимый фактор внешнего сопряжения сил. Сложение сил в технике. Кокю как фактор внутренней передачи напряжения. Принципы «Огонь» и «Вода» в техниках айкидо.
- Котэ-гаэси  
Техника котэ-гаэси как воплощение динамики. Тэнкан в котэ-гаэси. Болевое удержание котэ-гаэси. Варианты выполнения броска в зависимости от ситуации. Техника котэ-гаэси как универсальный приём против ножевого удара.
- Цепочка удержаний  
Иккё-никкё-санке – как единая цепочка удержаний. Грамотное укэми в цепочке как фактор изменения выполнения техники и увеличения давления на противника. Выполнение цепочки как с разрывом, так и в полной последовательности.
- Кокю как принцип  
Дыхание как физический и ментальный акт. Кокю-хо как форма тренировки. Кокю-наги – базовый принцип техник айкидо и вершина боевой стратегии. Варианты кокю-наги от разных атак.
- Судори как принцип.  
Принцип судори в техниках айкидо. Место судори в цепочке Кимэ-айки. Выполнение судори. Частые ошибки в выполнении судори. Использование принципа в жизни.
- Удэ-кимэ как принцип.  
Использование технической формы удэ-кимэ в других техниках. Принцип удэ-кимэ как слияние и принуждение «по образу действий». Место Кимэ и Айки в технике удэ-кимэ-наги.

- Статика и динамика  
Обзорная тренировка по статическим и динамическим формам техник. Выполнение изученных техник в разных вариантах.
- Семинар (мастер-класс)  
Семинар (мастер-класс) от приглашённого специалиста.

### **Теоретическая подготовка**

Темы теоретической подготовки:

- Состояния сознания в боевых искусствах.  
Дзансин, мусин, тэсин и другие формы, часто упоминаемые в философии боевых искусств. Бусидо как основа работы с подсознанием. Баланс тел. Пирамида потребностей. Легенды и мифы Востока о состояниях сознания.
- Механизмы воздействий.  
Конечные воздействия – конструкционные, физические, психологические. Условные воздействия. Динамические воздействия. Формы и виды воздействий. Геометрия и анатомия основных форм воздействий.
- Психологические воздействия в боевых искусствах.  
Условные воздействия. Психологические воздействия. Зрение как фактор. Уровень осведомлённости как фактор. Виды и формы воздействий.
- Медитации в айкидо  
Аутогенная тренировка на Западе и медитация на Востоке. Основы медитации. Правила физического положения. Этапы релаксации. Уровни классической медитации. Айкидо как динамическая медитация. Дза-дзен.
- Принципы айкидо в жизни.  
Стратегические принципы айкидо в конфликтных ситуациях. Использование принципов Дзю, АйКи, КиМэ, Ирими, Кайтэн, Судори, Ма, Сэн и других в дискуссиях и спорах.
- «Моё айкидо»  
Проектный конкурс по осмыслению собственного отношения к боевым искусствам, формированию оценки своего роста.
- Искусство и культура Востока.  
Творческий конкурс презентаций учащихся на тему искусства и культуры Востока.
- Школа выживания. Первая помощь 1  
Основы первой помощи. Юридическая грамотность ПП. Организация ПП. Аптечка ПП. Выполнение процедур по обеспечению комфорта пребывания пострадавшего в ожидании скорой помощи.
- Школа выживания. Первая помощь 2  
Обработка раны. Остановка кровотечения. Реанимационные меры. Угрожающие жизни состояния и механизмы умирания. Методы обеспечения выживания в условиях без медицинской помощи.

### **Факультативы**

Факультативы являются дополнительными модулями, позволяющими более глубоко и детально прорабатывать нужные для освоения программы темы. Факультативы являются необязательными для посещения и вводятся по необходимости и запросу. Факультативные занятия рассматриваются как углубленная специализация. Предполагаются как теоретические, так и практические курсы.

#### **«Механика боевых систем»**

Теоретический факультативный курс по углубленному изучению теории боевых искусств, включающий в себя темы по анатомии, биомеханики, физиологии, физике, философии и истории боевых искусств, в частности, айкидо.

Контингент занимающихся на факультативе: **учащиеся от 7 лет.**

Количество занимающихся в группе: **не менее 8 человек**

Режим занятий: **1 занятие в неделю по 2 часа**

Цель факультатива:

Формирование представлений о боевом столкновении на основе интеллектуального подхода.

Задачи факультатива:

- обучить системности взаимодействий в боевой практике;
- сформировать знания по биомеханике, анатомии, физиологии, истории и философии боевых искусств;
- развить стратегическое мышление;
- воспитать бережное отношение к жизни;
- привить необходимость и понимание самосовершенствования.

### Первый год курса

35 занятий в год при нагрузке 1 занятие по 2 часа в неделю (70 часов)

Темы занятий	Часы
<b>1.Комплектование</b>	4
<b><u>Введение в предмет</u></b>	
<b>2.Терминология айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рэйсикки в ДоДзё</li><li>• ДоДзё и его составляющие</li><li>• Иерархия школы</li><li>• Мастера айкидо и стили айкидо (краткий обзор)</li><li>• Бытовые фразы</li></ul>	1
<b>3.Терминология айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Техническая терминология<ul style="list-style-type: none"><li>▪ техники нападения</li><li>▪ техники защиты</li><li>▪ оружие и его части</li><li>▪ тело и его части</li><li>▪ одежда на тренировке</li><li>▪ положения и позиции</li></ul></li><li>• Терминология на тренировке</li><li>• Тактические понятия айкидо</li></ul>	1
<b>4.Введение в предмет</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Что такое биомеханика</li><li>• Зачем изучается предмет в системе боевых искусств</li><li>• Элементарная терминология биомеханики</li></ul>	1
<b>5. Систематизация и классификация боевых искусств Востока и Запада</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Понятие «боевой системы»</li><li>• Классификация боевых систем по целям, задачам и функциям</li><li>• Самостоятельная работа по составлению таблицы боевых систем</li></ul>	1
<b>6.Систематизация и классификация боевых искусств Востока и Запада</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Дифференцирование боевых систем по тренингу и техническому арсеналу</li></ul>	1

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематизация боевых систем по методу организации боевого пространства</li> <li>• Самостоятельная работа по составлению таблицы универсальных боевых систем</li> </ul>	
<b><u>Элементарная геометрия</u></b>	
<b>7. Структура в боевых системах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие «структуры человека»</li> <li>• Виды рассматриваемых структур</li> <li>• Понятие «сетка координат»</li> <li>• Виды рассматриваемых сеток координат</li> <li>• Обзор существующих взглядов на структуру в боевых системах Востока и Запада</li> </ul>	1
<b>8. Структура «человек как треугольник»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие санкаку-тай в японских боевых системах</li> <li>• Философия санкаку-тай</li> <li>• Человек как треугольник – биомеханические свойства структуры <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ строение</li> <li>▪ правила опоры</li> <li>▪ взаимосвязь вертикальной и горизонтальной подвижности и вертикальной и горизонтальной устойчивости</li> <li>▪ горизонтальная сетка координат санкаку-тай</li> </ul> </li> </ul>	1
<b>9. Структура «человек как шар»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие сферы воина в боевых искусствах</li> <li>• Философия шара</li> <li>• Человек как шар – биомеханические свойства структуры <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ строение</li> <li>▪ правила кругов движения</li> <li>▪ взаимосвязь построения движения и круговой тактики</li> </ul> </li> </ul>	1
<b>10. Структура человека и сетки координат</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танден как центр сетки координат</li> <li>• Танден как биоэнергетический центр</li> <li>• Танден как координационный центр способностей <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ координационные способности воина</li> <li>▪ рассмотрение взаимосвязи способностей человека</li> </ul> </li> <li>• Координационные плоскости человека и воздействие на них</li> <li>• Плоскости и оси движения структуры</li> <li>• Основные вектора воздействий и противостояния</li> </ul>	1
<b>11. Статика и динамика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие статики и понятие динамики</li> <li>• Статичность структуры и её качественный анализ</li> <li>• Понятие стойки и положение <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Камаэ в боевых системах</li> <li>▪ элементы камаэ: Метсукэ, зоны внимания, зоны боевого пространства и т.д.</li> <li>▪ положение и его критерии</li> </ul> </li> <li>• Движение и его составляющие</li> <li>• Перемещения в боевых системах</li> <li>• Понятие гармонизации как согласования действий и его составляющие</li> <li>• Механика динамического движения</li> </ul>	
<b>12. Контрольное занятие. Зачёт по темам «Элементарная геометрия» и</b>	1

<b>«Введение в предмет»</b>	
<b><u>Элементарная тактика</u></b>	
<p><b>13. Элементарная тактика айкидо.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие тактики и стратегии в боевых искусствах.</li> <li>• Тактические шаблоны действий в различных боевых системах</li> <li>• Тактические шаблоны действий Будо (по М. Уэсиба)</li> <li>• Стратегические принципы айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ принцип сохранения целостности</li> <li>▪ принцип дозированной боли</li> <li>▪ принцип изменения системы ценностей</li> <li>▪ принцип взаимответственности и ответственности воина</li> </ul> </li> <li>• Первые представление о тактике айкидо – цепочка действий</li> </ul>	1
<p><b>14. Ма как первое явление цепочки действий в айкидо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ма как дистанция, её виды и характеристики <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ То Ма</li> <li>▪ Чика Ма</li> <li>▪ Ма Ай</li> </ul> </li> <li>• Зависимость вида Ма от внешних и внутренних факторов</li> <li>• Рэйсики в боевых искусствах</li> <li>• Метсуке в боевых системах</li> <li>• Зоны боевого влияния в боевых системах и их зависимость от Ма и Метсуке</li> </ul>	1
<p><b>15. Сэн как деятельная стадия первого явления</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сэн как реагирование, его виды и характеристики <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сэн но Сэн</li> <li>▪ Тай но Сэн</li> <li>▪ Го но Сэн / Мачи но Сэн</li> </ul> </li> <li>• Реакция как психофизическое качество <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ реакция как физическое качество</li> <li>▪ тренинг реакции</li> <li>▪ латентная реакция, реакция выбора и До-Звуки в боевых системах</li> </ul> </li> <li>• Взаимозависимость Сэн и Ма</li> </ul>	1
<p><b>16. Какэ как первый элемент атаки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды и формы Какэ <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ступени атаки</li> <li>▪ захват, толчок и удар</li> <li>▪ контроль, опрокидывание и бросок</li> </ul> </li> <li>• Функции и задачи атаки</li> <li>• Психофизические основы атаки и явление атаки (по А. Вестбрук и О. Ратти)</li> <li>• Тактические качества атаки <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ крест атаки</li> <li>▪ проницаемость атаки</li> </ul> </li> <li>• Теория агрессии и атака как крайняя форма агрессии</li> </ul>	1
<p><b>17. Иrimi – точка взаимопроникновения боевого намерения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Иrimi как понятие в японской философии. Значение слова и символа. Суть бесконечности в философии айкидо</li> <li>• Иrimi на психическом, духовном и физическом уровне</li> <li>• Иrimi как первое движение и вхождение в технику</li> <li>• Принцип омотэ-ура</li> <li>• Принцип иrimi-тэнкан</li> </ul>	1

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принцип ирими как самодостаточное действие или прохождение сквозь</li> <li>• Взаимосвязь Ирими и Кокю в техниках айкидо</li> </ul>	
<p><b>18. Кудзуси как основа действенности техники айкидо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основа Кудзуси – «нейтрализация агрессии через воздействие природной гравитации» (по М. Саотомэ)</li> <li>• Кудзуси на психическом и духовном уровне</li> <li>• Технические принципы кудзуси в зависимости от выбора построения структурного единства бойца: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ воздействие на 3-ю точку опоры</li> <li>▪ воздействие по/против движения</li> <li>▪ воздействие по кругам нейтрализации и формы кругов нейтрализации</li> <li>▪ и т.д.</li> </ul> </li> <li>• Принципы вовлечения в движение <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ всей анатомии</li> <li>▪ частей анатомии</li> </ul> </li> </ul>	1
<p><b>19. Третий элемент и взаимная свобода выбора</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формы третьего элемента</li> <li>• Основа моделирования третьего элемента</li> <li>• Различия видов воздействий в технике по присутствию третьего элемента</li> <li>• Техники айкидо по методом проведения третьего элемента</li> <li>• Основные критерии выбора при проведении воздействий на третьей стадии техники</li> </ul>	1
<p><b>20. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Элементарная тактика»</b></p>	1
<b><u>Элементарные взаимодействия</u></b>	
<p><b>21. Взаимодействия в боевых системах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие боевого взаимодействия и его качественные составляющие: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ воздействие</li> <li>▪ противодействие</li> <li>▪ взаимосвязь (отсутствие противодействия)</li> </ul> </li> <li>• Геометрия взаимодействия</li> <li>• Теория боли и теория сохранения целостности структуры противника</li> <li>• Взаимодействия по ступеням и уровням воздействий</li> <li>• Историческое развитие технического арсенала боевых систем</li> <li>• Статика и динамика взаимодействий</li> </ul>	1
<p><b>22. Воздействия в универсальных боевых системах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цели и задачи воздействия</li> <li>• Виды воздействия и их характеристики <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ условные воздействия</li> <li>▪ конечные воздействия</li> <li>▪ позиционные построения</li> </ul> </li> <li>• Статические и динамические формы воздействий</li> <li>• Разбор известных техник по применяемым формам воздействий</li> </ul>	1
<p><b>23. Геометрия основных форм динамических воздействий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Механика динамического воздействия</li> <li>• Силы, действующие при динамическом воздействии <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ центростремительная</li> <li>▪ центробежная</li> <li>▪ гравитации</li> </ul> </li> </ul>	1

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сложение сил воздействия</li> <li>• Геометрия динамических форм: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ круги нейтрализации</li> <li>▪ 3-я точка опоры</li> <li>▪ расшатывание</li> <li>▪ сложение воздействий</li> <li>▪ вращение</li> <li>▪ воздействие на часть анатомии</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>24. Геометрия основных форм конструкционных воздействий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анатомия опорно-двигательного аппарата <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ строение суставов</li> <li>▪ оси разрешения (подвижность и крепость суставных сумок)</li> <li>▪ формы воздействий на суставы по осям разрешения</li> </ul> </li> <li>• Геометрия конечных конструкционных форм <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила сложения (правила треугольника)</li> <li>▪ правила рычага</li> <li>▪ правила вращения</li> <li>▪ правила совмещения плоскостей</li> <li>▪ правила продольного воздействия</li> <li>▪ сложение действующих сил</li> <li>▪ сложение воздействий</li> </ul> </li> </ul>	1
<p><b>25. Геометрия основных форм болевых воздействий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анатомия человека и формы воздействий <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ анатомия мышечного каркаса и формы воздействий на него</li> <li>▪ анатомия нервной системы и форма воздействий на неё</li> <li>▪ анатомия лимфатической системы и формы воздействий на неё</li> <li>▪ анатомия органов чувств и формы воздействия на них</li> </ul> </li> <li>• Основные способы болевого воздействия <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сдавливание</li> <li>▪ скручивание</li> <li>▪ тычок (надавливание)</li> <li>▪ щипок, кусание и т.д.</li> </ul> </li> <li>• Составление карты болевых точек организма</li> <li>• Составление карты системы органов и воздействия на них</li> </ul>	1
<p><b>26. Психология основных форм условных воздействий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие условных воздействий</li> <li>• Виды условных воздействий <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ психическое воздействие, его основы и виды</li> <li>▪ условное тактическое воздействие, его основы и виды</li> </ul> </li> <li>• Психическое воздействие как фактор</li> <li>• Психическое состояние в бою как фактор</li> <li>• Метсуке как фактор</li> </ul>	1
<p><b>27. Технология основных форм тактических воздействий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие тактических воздействий</li> <li>• Виды тактических воздействий <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Аналогизм</li> <li>▪ Подача действия</li> <li>▪ Подача условий</li> <li>▪ Сбив действия</li> <li>▪ И т.д.</li> </ul> </li> <li>• Позиционные построения и стратегия «позиционной войны»</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная работа по позиционным построениям</li> </ul>	
<b>28. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Элементарные взаимодействия»</b>	1
<p style="text-align: center;"><b><u>Тренировка в боевых системах</u></b></p> <b>29. Физическое воспитание в боевых искусствах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие физической тренированности человека</li> <li>• Задачи и функции тренированности в боевых искусствах. Адаптация и адаптированность</li> <li>• Физические способности человека <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ кондиционные способности</li> <li>▪ координационные способности</li> <li>▪ сочетания кондиционных и координационных способностей</li> </ul> </li> <li>• Составление таблицы способностей и их значимости в боевых системах</li> </ul>	1
<b>30. Тренировочный процесс в боевых системах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные понятия тренировочной системы: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ тренированность</li> <li>▪ адаптированность</li> <li>▪ усталость</li> <li>▪ работоспособность</li> </ul> </li> <li>• Кумулятивный эффект в тренировочном процессе <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ кумуляция изменений</li> <li>▪ плато успеха</li> </ul> </li> <li>• Графики достижений в различных боевых системах и их зависимость от тренируемых качеств и методов тренировки</li> <li>• Основы тренировки</li> </ul>	1
<b>31. Отличия айкидо от других боевых искусств</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхание и движение в бою</li> <li>• Основы позиционного построения</li> <li>• Основы формирования действий (реакция, сила, точность и т.д.)</li> <li>• Составление таблиц по наиболее распространенным видам единоборств</li> </ul>	1
<b>32. Тренировка в айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы кэйко в айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ план тренировочного процесса</li> <li>▪ план тренировки</li> </ul> </li> <li>• Виды тренировок в айкидо и их значение и роль в формировании тренированности</li> <li>• Виды тренировочных процессов айкидо и их корни</li> <li>• Корни айкидо (таблица)</li> <li>• Правила поведения в ДоДзё</li> <li>• Правила занятий айкидо (по М. Уэсиба)</li> <li>• Дополнительные методы тренинга в боевых системах <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мисоги как форма очищения и его значение и виды</li> <li>▪ Укэми как форма аутотренинга и самодисциплины</li> <li>▪ Кокю-хо и тренинг Ки в системе айкидо и других боевых систем</li> <li>▪ Муксо в системе взаимоотношений человека и мира</li> <li>▪ Рэйсикки как форма самоутверждения</li> <li>▪ Дзё-вадза и кэн-вадза в айкидо</li> <li>▪ Сувари-вадза как метод проверки уровня адаптированности</li> </ul> </li> </ul>	1
<b>33. Медитации в айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аутогенная тренировка на западе и медитация на востоке</li> </ul>	1

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы медитации</li> <li>• Правила физического положения</li> <li>• Этапы релаксации</li> <li>• Уровни классической медитации</li> <li>• Айкидо как медитация</li> <li>• Нетрадиционные методы медитации <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ творческая медитация</li> <li>▪ сновидение</li> <li>▪ медитация в движении</li> </ul> </li> </ul>	
<b>34. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Тренировка в боевых системах»</b>	1
<b>35. Экзамен по теории биомеханики айкидо 1 года обучения</b>	1

### Второй год курса

35 занятий в год при нагрузке 1 занятие по 2 часа в неделю (70 часов)

Темы занятий	
<b>1. Комплектование и/или повторение</b>	2
<b><u>Тактические принципы айкидо</u></b>	
<b>2. Стратегия айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятия «стратегия» и «тактика», задачи и функции</li> <li>• Стратегические решения в боевых системах (составление таблицы)</li> <li>• Защита боевого пространства в айкидо</li> <li>• Принципы стратегии айкидо (по М.Уэсиба) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Согласование</li> <li>▪ Сферичность</li> <li>▪ Меч мудрости айкидо</li> </ul> </li> </ul>	1
<b>3. Основные принципы стратегии айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные принципы стратегии айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ирими – Тэнкан</li> <li>▪ Омотэ – Ура</li> <li>▪ Расширение – Сужение</li> <li>▪ Согласование (Айки)</li> </ul> </li> <li>• Центр и централизация <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ центр</li> <li>▪ этапы централизации</li> </ul> </li> </ul>	1
<b>4. Основные тактические принципы айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основополагающие тактические принципы айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Небо и Земля»</li> <li>▪ «Огонь и Вода»</li> </ul> </li> <li>• Принцип «Небо и Земля» в айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ тэн-чи как жест и форма</li> <li>▪ тэн-чи как векторное разрешение</li> <li>▪ тэн-чи как сложение сил</li> </ul> </li> <li>• Принцип «Огонь и Вода» в айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ огонь и вода как форма и сущность</li> <li>▪ огонь и вода как статика и динамика</li> </ul> </li> </ul>	1

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Единство применения принципов стихий в айкидо на примере техник (схема)</li> </ul>	
<p><b>5. Техничко-тактические принципы айкидо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шомэн учи (тэ-катана) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ меч в айкидо</li> <li>▪ тэ-катана</li> <li>▪ шомэн учи как атака и защита</li> <li>▪ шомэн учи как самодостаточное действие</li> <li>▪ орина-тэ в айкидо</li> </ul> </li> <li>• Тэнкан <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сфера и сферичность в айкидо</li> <li>▪ тэнкан как самодостаточное техническое действие</li> </ul> </li> <li>• Объединение технико-тактических принципов (схема)</li> </ul>	1
<p><b>6. Ки и кокю в айкидо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теория Ки в различных практиках</li> <li>• Понятие «Ки» в восточных боевых системах</li> <li>• Связь Ки и дыхания человека <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Анатомия дыхания</li> <li>▪ Формы связи ки и дыхания</li> </ul> </li> <li>• Кокю как явление <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Особенности работы с ки</li> <li>▪ Формы работы с ки</li> </ul> </li> <li>• Действия кокю-нагэ как форма динамической медитации в айкидо</li> <li>• Действия Ки в айкидо (терминология) (по Коичи Тохею)</li> </ul>	1
<p><b>7. Системность одноступенчатых технических действий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды одноступенчатых воздействий, их задачи и формы</li> <li>• Определение линий воздействий как креста, как шара</li> <li>• Боевое пространство и его формирование</li> <li>• «Входимость» воздействия и точка приложения воздействия</li> <li>• Формирование и реализация воздействия</li> <li>• Виды системности <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Этажирование</li> <li>▪ Ритмирование</li> <li>▪ Эшелонирование</li> <li>▪ Позиционность</li> <li>▪ Последовательность</li> </ul> </li> <li>• Формулы системности <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Площадь</li> <li>▪ Ритм</li> <li>▪ Крест</li> <li>▪ Построение</li> </ul> </li> </ul>	1
<p><b>8. Теория Атаки и Защиты в боевых системах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Атака как активная агрессия</li> <li>• Принципы атаки <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Факторы атаки</li> <li>▪ Системность атаки</li> </ul> </li> <li>• Формы и виды атакующих действий <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Одно и поли ступенчатые атаки</li> <li>▪ Крест атаки</li> <li>▪ Проницаемость атаки</li> <li>▪ Динамика атаки</li> </ul> </li> </ul>	1

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защита как активное реагирование</li> <li>• Принципы защиты <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Факторы защиты</li> <li>▪ Системность защиты</li> </ul> </li> <li>• Формы защиты <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Крест защиты</li> <li>▪ Проницаемость защиты</li> <li>▪ Динамика защиты</li> </ul> </li> <li>• Границы атаки и защиты</li> <li>• Сферы доверия (повторение)</li> </ul>	
<p><b>9. Теория Реагирования в боевых искусствах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Реагирование как принцип</li> <li>• Состояние реакции и психофизические модели поведения в ситуации стресса <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ажитация</li> <li>▪ ступор</li> <li>▪ паника</li> <li>▪ смерть («разрыв сердца»)</li> </ul> </li> <li>• Зависимость реагирования от физиологических факторов</li> <li>• Системы самовоспитания</li> </ul>	1
<p><b>10. Стратегия динамики самозащиты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие движения и его геометрия</li> <li>• Дифференциация взаимодействий</li> <li>• Динамика взаимодействий <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Теория пресечения действий</li> <li>▪ Теория продолжения действий</li> <li>▪ Теория перенаправления действий</li> </ul> </li> <li>• Методы ответной реакции на импульс</li> </ul>	1
<p><b>11. Позиционные построения как тактический принцип</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Атака и её моделирование <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ атака как первое действие Нагэ (одноступенчатое)</li> <li>▪ атака как защита на агрессию</li> <li>▪ защита как реакция на одноступенчатую атаку</li> <li>▪ защита на полиступенчатую атаку на второй ступени</li> <li>▪ атака как защита от атаки</li> <li>▪ защита как защита от защиты от атаки</li> </ul> </li> <li>• Одноступенчатые позиционные построения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ жесты</li> <li>▪ позиции защиты и атаки</li> <li>▪ пассы</li> </ul> </li> <li>• Полиступенчатые позиционные построения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ захват-без-захвата</li> <li>▪ ведущие действия</li> <li>▪ контроль-без-контроля</li> <li>▪ «связывание»</li> <li>▪ расшатывание</li> <li>▪ контакт-без-видения</li> <li>▪ хват-ради-хвата</li> <li>▪ контакт – иллюзия контроля</li> <li>▪ хват-ради-спасения</li> </ul> </li> </ul>	1
<p><b>12. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Тактические принципы айкидо»</b></p>	1

<b><u>Технические принципы айкидо</u></b>	
<b>13. Техническая база айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая база айкидо – контроли и броски</li> <li>• Основные понятия технических действий <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ понятие «технического ключа»</li> <li>▪ понятие «момент внимания»</li> <li>▪ понятие «момент выбора»</li> <li>▪ понятие «момент разрядки»</li> <li>▪ понятие «формирование и реализации техники/атаки» и т.д.</li> </ul> </li> <li>• Принципы самоконтроля при исполнении технических действий (общие принципы)</li> </ul>	1
<b>14. Методы самоконтроля в айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление таблицы по принципам самоконтроля</li> </ul>	
<b>15. Технические принципы айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные технические принципы (составление таблицы самостоятельно)</li> </ul>	1
<b>16. Контроли айкидо и их значение</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль как понятие <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Предугадывание</li> <li>▪ Ощущение</li> <li>▪ Планирование</li> <li>▪ Построение</li> </ul> </li> <li>• Удержание как понятие</li> <li>• Виды контролей в айкидо</li> <li>• Стратегический принцип размещения техник кё</li> <li>• Философский принцип распределения контролей</li> <li>• Комбинирование контролей</li> </ul>	1
<b>17. Броски айкидо и их значение</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок и его значение</li> <li>• Отличие отоси и нагэ</li> <li>• Ирими-нагэ и кокю-нагэ в айкидо</li> <li>• Сихо-нагэ и котэ-гаэси в айкидо</li> <li>• Значение коши-нагэ и айки-нагэ</li> </ul>	1
<b>18. Принципы технического преимущества</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уровни позиционных построений</li> <li>• Согласование тела и его принципы (самостоятельное выявление принципов)</li> </ul>	1
<b>19. Силовые линии айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение и основные принципы</li> <li>• Силовые линии айкидо (самостоятельная работа)</li> </ul>	1
<b>20. Принципы комбинирования и вариативности в айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные принципы вариативности <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Замещение ключей</li> <li>▪ Сопряжение фаз</li> </ul> </li> <li>• Основные принципы комбинирования <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Аналогизм входов /выходов</li> <li>▪ Сопряжение ключей</li> </ul> </li> <li>• Соединение принципов</li> </ul>	1
<b>21. Формирование элементарных связок в айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные правила и принципы</li> <li>• Самостоятельная работа на составление списков техник</li> </ul>	1

<b>22. Дзюи-вадза и рандори в айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные правила и принципы</li> <li>• Самостоятельная работа на составление списков техник</li> </ul>	1
<b>23. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Технические принципы айкидо»</b>	1
<u><b>Этика и психология айкидо</b></u>	
<b>24. Духовные корни айкидо (обзор источников)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Синтоизм: основа духа и мира</li> <li>• Дзен-буддизм: Дорога</li> <li>• Христианство в Японии</li> <li>• Омотэ-Кё – путь к Любви</li> <li>• Что и как было взято из религиозных течений в Айкидо</li> </ul>	1
<b>25. Этика и философия Айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Философская база Айкидо (по М. Саотомэ Н. Тамура) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Каннагара Но Мичи</li> <li>▪ Такэмусю Айки</li> </ul> </li> <li>• Катадама понятий Айкидо (по М. Саотомэ)</li> <li>• Этика Айкидо <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Тренировочная этика</li> <li>▪ Повседневная этика</li> <li>▪ Этика боя.</li> </ul> </li> </ul>	1
<b>26. Духовное наследие Морихея Уэсиба</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение стихов Айки и беседа-диспут</li> </ul>	1
<b>27. Эссе на тему «Духовное наследие М. Уэсиба»</b>	1
<b>28. Состояния сознания и тактические принципы айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Состояния сознания и психологическая подготовка бойца</li> <li>• Чувства и эмоции человека (схема)</li> <li>• Чувства в бою</li> </ul>	1
<b>29. Состояния сознания и тактические принципы айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Состояния сознания и тактика состояния <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дзансин</li> <li>▪ Мусин</li> <li>▪ Кодосуру</li> <li>▪ Ирими</li> <li>▪ Айки</li> <li>▪ Укэми</li> <li>▪ Ёми (предугадывание)</li> <li>▪ Дзю</li> <li>▪ Хэн-о (рефлекс)</li> </ul> </li> <li>• Ай-ну-кэ и Ай-ну-учи в боевых искусствах</li> </ul>	1
<b>30. Состояния сознания и тактические принципы айкидо</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Технические принципы по состояниям сознания (таблица)</li> </ul>	1
<b>31. Сочинение на тему «Состояния сознания в бою»</b>	1
<b>32. Контрольное занятие. Зачёт по теме «Этика и психология айкидо»</b>	1
<b>33. Контрольное занятие по году</b>	1
<b>34. Повторение изученного материала за два года</b>	1

**«Путь»**

Практический факультативный курс по саморазвитию. Данный курс представляет собой психологические тренинги на основе движения (телесноориентированная терапия) или общения. Каждое занятие посвящено своей теме. В результате занятия учащийся имеет возможность сделать выводы на основе своих переживаний и ощущений.

Контингент занимающихся на факультативе: **учащиеся от 12 лет, строго по медицинской справке!**

Количество занимающихся в группе: **не менее 8 человек**

Режим занятий: **1 занятие в неделю по 2-3 часа** (в зависимости от среднего возраста учащихся в группе)

Цель факультатива:

Формирование представлений о боевом столкновении как о взаимодействии личностей.

Задачи факультатива:

- сформировать представления о взаимодействиях в обществе и с самим собой;
- развить эмоциональный интеллект учащихся;
- развить стрессовую устойчивость;
- воспитать силу воли, ответственность, активную жизненную позицию, стремление к гармонии и без конфликтность.
- привить необходимость и понимание самосовершенствования.

**Содержание курса**

№	Тема	Часы
1.	ЗНАКОМСТВО. Техника безопасности. Биометрическое и физическое тестирование	3
2.	ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ. Экспресс-тестирование Технологии экспресс-тестирования по рисунку	3
3.	<b><u>САМОПОЗНАНИЕ КАК ЦЕЛЬ ЖИЗНИ</u></b> Просмотр фильма «127 часов» Обсуждение. Составление целевой программы жизни.	3
4.	ЕДИНСТВО ТЕЛО и РАЗУМА. Пирамида - тело, разум, душа, репутация. <u>Упражнения:</u> «Лёд и пламя», «Кулачок», «Интроскоп», «Сядь так, будто ты...»	3
5.	МОДАЛЬНОСТИ. Представления о механизме. <u>Упражнения:</u> «Чистка модальностей»	3
6.	СИЛА ВОЛИ КАК ТРЕНИРУЕМЫЙ МЕХАНИЗМ. Готовые технологии для тренировки силы воли. Мотивация и стимуляция. <u>Упражнения:</u> Силовые упражнения. Упражнения релаксации. Домашнее задание: «Приключения майора Звягина» М.Веллер	3
7.	ВЫНОСЛИВОСТЬ. Моральный и физический пределы выносливости. <u>Упражнения:</u> «Бескислородный тренинг (камлание)», «Левитация»	3

8.	<p align="center"><b>ВНИМАНИЕ.</b></p> <p>Что такое внимание и как его тренировать.</p> <p><u>Упражнения:</u> «Муха», «Пальцы», «Хромая обезьяна» и др.</p>	3
9.	<p align="center"><b>ВООБРАЖЕНИЕ – ДВИГАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ</b></p> <p>Суть и механизм идеомоторных тренировок</p> <p><u>Упражнения:</u> «Лабиринт», «Шарик и гиря»,</p>	3
10.	<p align="center"><b>БОЛЕЗНЬ – ЭТО...</b></p> <p>Системное восприятие человека. Болезнь как сбой в системе. ОДС как отражение состояния сознания.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>Создание личных карт здоровья. Взаимные диагностики.</p>	3
11.	<p align="center"><b>ПЛОСКОСТИ ЭМОЦИЙ</b></p> <p>Отрешенность и плоскость эмоций. Обучение поиску сбоев.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>Упражнения на раскачивание эмоций.</p>	3
12.	<p align="center"><b>СТРАХ.</b></p> <p>Виды страха. Тестирование.</p> <p><u>Упражнения:</u> «Узнать свой страх», «Красный коридор»</p>	3
13.	<p align="center"><b>СТРАХ.</b></p> <p>Падение и нападение как зеркала внутреннего состояния</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>«Доверие», «На табуретке в небеса!», «Стульчик», «Слепой полёт»</p>	3
14.	<p align="center"><b>СТРАХ УДАРА.</b></p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>«Прессовка», «Пятнашки», «Ледовое побоище», «Коридор»</p>	3
15.	<p align="center"><b>САМОРАЗВИТИЕ.</b></p> <p>Просмотр фильма «МИРНЫЙ ВОИН». Обсуждение.</p>	3
16.	<p><b>ТЕОРИЯ САМООБУЧЕНИЯ.</b> Этапы пути. Плато успеха и инсайд. Учитель и ученик.</p> <p><u>Упражнения:</u></p>	3
17.	<p align="center"><b>ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ.</b></p> <p>Чувство времени. Производительность, организация, биотемпы</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>«Засечь минуту музыки», «Где правильный хронометр?», «Анти-время (время назад)», Упражнения на координацию «телесная мультизадачность»</p>	3
18.	<p align="center"><b>ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ.</b></p> <p>Духовные принципы айкидо для самосовершенствования. По книге Ловрет Фредерик Дж «Секреты японской стратегии»</p> <p><u>Упражнения:</u> Создание личных ЛСМ-карт</p>	
19.	<p align="center"><b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО БЛОКУ</b></p> <p>Беседа.</p>	3
20.	<p align="center"><b><u>СОБОРНОСТЬ.</u></b></p> <p>Что такое система. Общество как система. Культура как связь соборности.</p> <p>Просмотр фильма «ЭКВИЛИБРИУМ». Обсуждение.</p>	3

21.	СОБОРНОСТЬ. Коллектив как форма защиты индивидуума. Три уровня мышления в коллективе. Обсуждение. <u>Упражнения:</u> «Карта Надежды», «Через пропасть», «Сложить кубики»	3
22.	СОЦИАЛЬНАЯ ВОЛЯ. Социальная адаптация. <u>Упражнения:</u> «Туннель», «Автобус», «Коридор»	3
23.	СФЕРЫ ДОВЕРИЯ. Дистанция - психологическая и физическая. <u>Упражнения:</u> «Красная Шапочка и Серый Волк», «Три-пятнадцать», «Пятнашки по плечам», «Пятнашки по лицу», «Слепой самурай»	3
24.	ПАРТНЁРСТВО. Частный сектор соборности. Определяем партнёра как друга или ведущего-ведомого. <u>Упражнения:</u> «Мяч между партнёрами», «Слепой поводырь», «Тачки», «Наводчик (ножницы)», «Таи-сабаки», «Шеренга» и др.	3
25.	СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ НАВЫКОВ. <u>Упражнения:</u> «Проход в толпе», «Псих в курятнике», «Резиночки»	3
26.	СОЦИАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ. ДЕНЬ И НОЧЬ. Почему люди дня не понимают людей ночи. Кто к какому классу принадлежит <u>Упражнения:</u> Игра-тренинг «Апокалипсис: выживание по четырём ресурсам»	3
27.	СОБОРНОСТЬ и АТОМИЗАЦИЯ. Как это работает. <u>Упражнения:</u> Социальная игра-тренинг «Преумножение»	3
28.	СЛОВОСБОР Значение сути слов в общении. <u>Упражнения:</u> Игра в «словосбор» на отжимания. «Слово как движение». «Угадайка: Мы загадали цвет/звук/вкус»	3
29.	СОЦИАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ. Доверие как фактор выживания. Уровни доверия как этапы эволюции. Ветхий и Новый завет как отражения формации доверия. Поиск личной стратегии доверия. <u>Упражнения:</u> Флеш-игра «Эволюция доверия2».	3
30.	<b>КОНФЛИКТ и СТРЕССОВАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ.</b> Просмотр фильма	3
31.	КОНФЛИКТ. Этологическая классификация. Четыре типа характеров. Отступник, Отпорщик, Напорщик, Агрессор. <u>Упражнения</u>	3
32.	СТРЕСС. Стресс. Дистресс. Свойства гормональной системы в разных состояниях сознания. Методы снятия стресса. <u>Упражнения:</u> «Дыхание», «Купол», «Золотой шар» и др.	3

33.	ВОСПРИЯТИЕ. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Просмотр фильма «Ворота Расёмон» <u>Упражнения:</u> «Хам и Интерпретатор»,	3
34.	КОНФЛИКТ И ЛОЖЬ Просмотр фильма «Солги мне» (1серия). Обсуждение.	3
35.	ПОДСТРОЙКА. Модальности, вербальные и невербальные средства выражения эмоций.	
36.	ИНФО-ПОВОД. Законы медийного пространства. Учимся искать проблему, а не виновных. <u>Упражнения:</u> «Кто виноват?»	3
37.	ПРАВИЛА СПОРА. Как играть по правилам, как определить шулера и как остановить шулера. <u>Упражнения:</u>	3
38.	АЙКИДО В КОНФЛИКТЕ. Принципы айкидо в конфликтной и спорной ситуации. <u>Упражнения:</u> Дискуссии на горячие темы. Айкидо в действиях.	3
39.	Итоговое занятие. Беседа о результатах года. Вручение подарков. Чаепитие. Мотивационный фильм.	3
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД:	117

## Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы на тактические и теоретические занятия каждого этапа.

### Первый этап обучения

<b>№</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Укэми как принцип	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. Индивидуально	Видеофрагменты	Презентационное оборудование, татами	Наблюдение, зачёт
2	Стойка и перемещения айкидо	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. Индивидуально	Схемы, рисунки стоек разных боевых систем, раздатки-вклейки	Доска, маркеры, плакаты-схемы, татами	Наблюдение, зачёт

3	Ударная техника	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. Индивидуально	Схемы, рисунки, раздатки-вклейки	Доска, маркеры, татами, макивары (лапы, щиты, груши)	Наблюдение, зачёт
4	Пассы	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, индивидуально	Схемы, рисунки изучаемых пассивов, раздатки-вклейки	Доска, маркеры, плакаты-схемы, татами, мячи разных размеров	Наблюдение, зачёт
5	Захваты	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах,	Схемы, рисунки, раздатки-вклейки	Доска, маркеры, магниты, татами, палки, дзё-посохи, верёвки	Наблюдение, зачёт
6	Тэ-хэдоки	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Схемы	Доска, маркеры, татами	Наблюдение, зачёт

7	Кудзуси как основа техник	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Схемы, ЛСМ-карточки	Доска, маркеры, плакат-схемы, татами	Наблюдение, зачёт
8	Сфера Воина	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Презентация, раздатки-вклейки	Презентационное оборудование, татами	Наблюдение, зачёт
9	Технический арсенал	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Презентация, раздатки-вклейки	Презентационное оборудование, татами	Наблюдение, зачёт
10	Знакомство. Правила поведения в ДоДзё	Беседа, лекция, экскурсия	Объяснения, иллюстрация, группа, коллектив	Экспонаты выставки. Части спортзала. Раздатки-вклейки	Спортзал, кабинет, выставка, стенды	Наблюдение, опрос
10	Введение в будо	Лекция, беседа, диспут	Словесный, наглядный, практический	Раздатки-вклейки	Учебный кабинет	Опрос

11	Рэй-сикки	Лекция, беседа, опрос	Словесный, наглядный, практический	Раздатки-вклейки	Учебный кабинет, спортзал	Ролевая игра
12	История айкидо	Просмотр фильма	Словесный, наглядный	Х/ф «Сила Айкидо» (Япония, 1975 г.)	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Беседа
13	Мир боевых искусств Японии	Просмотр фильма	Словесный, наглядный	Д/ф «Искусство убивать» (Германия)	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Опрос
14	Терминология айкидо	Диктант	Словесный, практический	Карточки-раздатки	Учебный кабинет	Тест
15	Боевые искусства мира	Творческий конкурс	Практический	Презентации/ творческие работы учащихся	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Конкурс
16	«Моё ДоДзё»	Проектный конкурс	Практический	Проекты учащихся	Презентационное оборудование	Конкурс
17	Боевые искусства и	Лекция, беседа, диспут	Словесный, наглядный,	Раздатки-вклейки	Учебный кабинет	Опрос

	ЗОЖ		практический			
18	Школа выживания	Психологический тренинг	Словесный, наглядный, практический	Раздатки-вклейки, ЛСМ-карточки	Учебный кабинет, спортзал	Тесты

### Второй этап обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Омотэ и Ура как тактический принцип	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах.	Схемы	Доска, маркеры, татами	Наблюдение, зачёт
2	Цепочка действий в связках айкидо	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Схемы, рисунки раздатки-вклейки	Доска, маркеры, плакаты-схемы, татами	Наблюдение, зачёт

3	Иrimi и Тэнкан как принципы айкидо	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Схемы, раздатки-вклейки	Доска, маркеры, татами, Учебное оружие	Наблюдение, зачёт
4	Иккё	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Видеофрагменты	Презентационное оборудование, татами	Наблюдение, зачёт
5	Тэн-Чи	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах.	Схемы.	Доска, маркеры, татами,	Наблюдение, зачёт
6	Кайтэн	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах.	Схемы	Доска, маркеры, татами	Наблюдение, зачёт
7	Укэми как принцип	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Схемы, ЛСМ-карточки	Доска, маркеры, плакат-схемы, татами	Наблюдение, зачёт

8	Иrimi-наги	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Презентация, раздатки-вклейки	Презентационное оборудование, татами	Наблюдение, зачёт
9	Семинар (мастер-класс)	Семинар, мастер-класс или открытая тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Приглашённый мастер	Спортивный зал	Наблюдение, зачёт
10	Что такое айкидо	Лекция, беседа, диспут	Словесный, наглядный, практический	Видеофрагменты, раздатки-вклейки	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Опрос
11	Рэй-сикки	Лекция, беседа, опрос	Словесный, наглядный, практический	Раздатки-вклейки	Учебный кабинет, спортзал	Ролевая игра
12	История айкидо	Лекция	Словесный, наглядный	Раздатки-вклейки, фотографии, видеофрагменты	Учебный кабинет, презентационное оборудование, доска, магниты	Опрос

13	Эстетика боевых искусств	Просмотр фильма	Словесный, наглядный	Фрагменты из фильмов или фильм «Герой» (Китай, 2002 г.)	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Опрос
14	Терминология айкидо	Диктант, игра	Словесный, практический	Карточки-раздатки	Учебный кабинет	Тест-игра
15	«Будо в кадре»	Творческий конкурс	Практический	Фотографии - творческие работы учащихся	Учебный кабинет, выставочное оборудование	Конкурс
16	Мир боевых искусств	Проектный конкурс	Практический	Проекты учащихся	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Конкурс
17	Юридическая грамотность самообороны	Лекция, игра	Словесный, наглядный, практический	Презентация, Раздатки-вклейки	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Игра
18	Школа выживания	Психологический тренинг	Словесный, наглядный, практический	Раздатки-вклейки, ЛСМ-карточки	Учебный кабинет, спортзал	Тесты

### Третий этап обучения

<b>№</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Ма и Сэн	Комбинированное занятие	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Презентация, раздатки-вклейки	Татами, презентационное оборудование, учебное оружие	Наблюдение, зачёт
2	Принципы Дзю и АйКи	Комбинированное занятие	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	ЛСМ-схема, раздатки-вклейки	Доска, маркеры, плакаты-схемы, татами	Наблюдение, зачёт
3	Котэ-гаэси	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Схема, видеофрагменты	Доска, маркеры, татами, Монитор, Учебное оружие	Наблюдение, зачёт
4	Цепочка удержаний	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Схема	Доска, маркеры, татами, Учебное оружие	Наблюдение, зачёт

5	Кокю как принцип	Комбинированное занятие	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Схемы, видеофрагменты	Доска, маркеры, татами, видео-оборудование	Наблюдение, зачёт
6	Судори как принцип	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Схемы	Доска, маркеры, татами	Наблюдение, зачёт
7	Удэ-кимэ как принцип	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах	Схемы,	Доска, маркеры, татами	Наблюдение, зачёт
8	Статика и динамика	Обзорная ознакомительная тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Презентация, раздатки-вклейки	Презентационное оборудование, татами	Наблюдение, зачёт

9	Семинар (мастер-класс)	Семинар, мастер-класс или открытая тренировка	Объяснения, иллюстрация, репродукция. В парах, в группе	Приглашённый специалист	Спортивный зал	Наблюдение, зачёт
10	Состояния сознания в боевых искусствах	Лекция, беседа, диспут	Словесный, наглядный, практический	Презентация, раздатки-вклейки	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Опрос
11	Механизмы воздействий	Лекция, демонстрация	Словесный, наглядный	Схемы, рисунки, Раздатки- вклейки	Учебный кабинет, доска, маркер, магниты	Опрос
12	Психологические воздействия в боевых искусствах	Лекция	Словесный, наглядный	Раздатки- вклейки, видеофрагменты	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Опрос
13	Медитации в айкидо	Практический тренинг	Практический	Метроном, аудиозаписи	Спортивный зал	Опрос
14	Принципы айкидо в жизни	Лекция	Словесный, практический	Карточки- раздатки	Учебный кабинет	Тест

15	Искусство и культура Востока	Творческий конкурс	Практический	творческие работы учащихся	Учебный кабинет, выставочное оборудование	Конкурс
16	«Моё айкидо»	Проектный конкурс	Практический	Проекты учащихся	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Конкурс
17	Школа выживания. Первая помощь 1	Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Презентация, Раздатки-вклейки	спортзал, презентационное оборудование	Тесты
18	Школа выживания. Первая помощь 2	Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Презентация, раздатки-вклейки, бинты,	Учебный кабинет, презентационное оборудование	Соревнование

### 3. Материально-техническое обеспечение

#### Помещение

Для тренировочного процесса необходимо иметь нужное количество свободного пространства для работы с группой. В таблице представлены минимальные значения площади:

Возраст	Площадь на группу из 10 учащихся
7-10 лет	От 20 м <sup>2</sup>
10-12 лет	От 28 м <sup>2</sup>
12-14 лет	От 35 м <sup>2</sup>
от 15 лет	От 45 м <sup>2</sup>

Требования к материально-техническому оснащению:

- просторный зал с высоким потолком и хорошим освещением;
- отопление в зимнее время;
- возможность быстрого проветривания (несколько открывающихся окон или принудительная вентиляция);
- строгое внешнее оформление зала, исключающее раздражающие контрасты и красные цвета;
- помещение должно соответствовать технике пожарной безопасности (обязательно наличие огнетушителя) и санитарным нормам;
- наличие рабочего места (стол, шкафы, стул) педагога;
- раздевалка, сан. узел и, желательно, душевая комната;
- наличие помещения для лекционных занятий;
- столы и стулья;
- наличие чистой воды (фильтры для очистки воды или кулер с бутилированной водой);
- наличие презентационного оборудования (компьютер, настенный монитор/телевизор/проектор+экран), динамики;
- наличие сети Интернет.

#### Учебный инвентарь

- татами - мягкое покрытие рабочей площади зала;
- макивары-груши - настенные снаряды для отработки ударной техники;
- макивары-лапы;
- макивары-щиты;
- крепёжные блоки для расположения в помещении учебного инвентаря;
- маркерно-магнитная доска для проведения лекционных занятий с наборами маркеров и магнитов;
- технические стенды с рабочей информацией для учащихся;
- дзё - набор палок различной длины (явара, тандзё, дзё, бо);

- бокэн – деревянные и металлические макеты мечей (о-дачи и ко-дачи);
- танто – деревянные, резиновые и пластиковые макеты ножей;
- макеты огнестрельного оружия;
- мячи разных размеров (теннисные, баскетбольные, фитбольные);
- верёвки, скакалки;
- пластиковые бутылки разного объёма;
- обручи.

Учащимися самостоятельно приобретаются для индивидуального обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- общая тетрадь, канцелярские принадлежности;
- спортивная форма (кимоно);
- треккинг-носочки (2 пары);
- средства индивидуальной защиты (защита голени, защита паха, шлем, перчатки);
- бинты эластичные;
- питьевая вода без газа в спортивной ёмкости.

#### **4. Дидактическое обеспечение**

Для реализации программы необходимо следующее дидактическое обеспечение:

- методические разработки по преподаванию айкидо (приложение);
- презентационный материал по основным темам;
- видеofilмы и видеоподборки фрагментов фильмов по основным темам;
- плакаты (схемы, рисунки, фотографии) по основным темам;
- аудиозаписи для занятий (метроном, релаксационная музыка, мотивирующая музыка);
- ЛСМ-карты по основным теоретическим и тактическим материалам;
- раздаточный материал по основным темам для учащихся;
- стенды с соответствующим оформлением;
- наглядный уголок японской традиционной культуры;
- книги и видео-записи по боевым искусствам;
- Шомэн – традиционно оформленная часть спортивного зала (включает в себя фотографии мастеров, декоративное оружие, элементы восточной культуры).

## **5. Кадровое обеспечение**

### **Особые требования к педагогу:**

- официальная должность - педагог дополнительного образования/основного образования;
- официальное подтверждение квалификации от областной или региональной федерации заявленного направления (удостоверение, свидетельство);
- официальный разряд не менее 3 кю для реализации основной программы;
- стаж тренировок в айкидо не менее 4-х лет;
- постоянное повышение квалификации и самообразование как в технике айкидо так и в педагогике.

### **Требования к тьюторам (помощникам педагога, старшим учащимся)**

- Возраст не менее 10 лет;
- стаж тренировок в клубе не менее одного года;
- на выбор:
  - официальная степень не ниже 8 кю,
  - разработка собственного проекта по преподаванию айкидо,
  - проведение исследовательской деятельности по айкидо в клубе;
- авторитет, уважение со стороны товарищей, умение вести за собой;
- официальное подтверждение назначения собранием старших учащихся коллектива.

### **Требования к специалистам, привлекаемым к реализации программы**

Для успешной реализации программы так же необходимо привлекать к работе узких специалистов других боевых искусств или профессий. Они могут как полностью проводить занятие в присутствии педагога, так и выступать в роли собеседников на занятии.

- Официальное звание, ранг или степень, подтверждающие уровень осведомлённости по предлагаемой теме;
- партнёрское отношение к педагогам;
- доброжелательное отношение к учащимся.

## 6.Список литературы

- Барановский, В. «Айкидо и каратэ» – М.: «Полина», 1996.
- Брандт Рольф «Айкидо» – М.: «Двойная звезда», «Фаир», 1995 – 320 с.
- Гагонин, С. Г. «Спортивно-боевые единоборства / монография» С-Пб.: СПЮГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с
- Гвоздев, С. А. «Айкидо» – Минск: «Современное слово», 1997 – 256 с.
- Гвоздев, С.А. «Джиу-джитсу. Учебное пособие для ДЮСШ» – Минск: «СЛК», 1996 – 208 с.
- Гернбулл Стивен «Самураи. Военная история» – С-Пб.: «Евразия», 1999 – 432 с.
- Долин, А.А., Попов, Г. В. «Кэмпо» – М.: «Рипол», 1995 – 476 с.
- Дубравский, В.И., Федорова, В.Н. «Биомеханика» - М.: «Владос-Пресс», 2003. – 672 с.
- Иванов-Катанский, С. «Джиу-джитсу. Техника боевых приёмов» – М.: «Фаир», 1996 – 336 с.
- Кайсен Роми «Дзадзен»- Киев.: «Ника-центр», 2001 – 72 с.
- Крюков, В.В. «Тотальная система боя» – Тюмень: ООО «Тотал», 1996 – 120 с.
- Кулагина «Возрастная психология» – М.: «Просвещение», 1997.
- Ловрет Фредерик «Секреты японской стратегии». - Киев: «София», 2000 – 272 с.
- Лутошкин, А.Н. «Как вести за собой» – М.: «Просвещение», 1981.
- Макарова, Г.А., Спортивная медицина; М.: Советский спорт, 2003
- Михайленко, Т. М. Игровые технологии как вид педагогических технологий // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.).Т. I. — Челябинск: Два комсомольца, 2011.
- Немов, Р. «Возрастная психология», часть 2. – М.: «Просвещение», 1996
- Портных, Ю.И. Подвижные игры II Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П.А.Чумакова. - М., 1970.
- Радишевский, Е. «Джиу-джитцу» - Минск: «Современное слово» , 2003 – 416 с.
- Рыбалко, Б.М., Крепчук, И. П., Геллер. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе // Теория и практика физ.культуры. - 1986.
- Саотомэ, М. «Айкидо и гармония в природе» - Киев: «София», 2002 – 304 с.
- Саотомэ ,М. «Принципы Айкидо» - С-Пб: «Папирус», 1996 – 225 с.
- Селуянов, В.Н.. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре» - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. – 184 с.
- Сенчуков, Ю.Ю. «Да-цзе-шу», кн 1. – Минск: «Современное слово», 1998 –352 с.

- Синицин, А.Ю. «Самураи – рыцари страны восходящего солнца». – СПб.: «Паритет», 2001. – 352 с.
- Смирнов, В.М., Дубравский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта» - М.: «Владос- Пресс», 2002. – 608 с.
- Тедеев, Д.Ю. «Айкидо и оружие» - Мн.: «Харвет», 2004 – 752 с.
- Тедески, Марк «Искусство бросков» - М.: «Фиар-пресс», 2004 – 248 с.
- Тедески, Марк «Искусство захватов» - М.: «Фиар-пресс», 2004 – 248 с.
- Тохей Койчи «Айкидо» - Сыктывкар: Коми – книжное издательство, 1991 – 128 с.
- Уотс Алан В. «Путь Дзэн» – Киев: «София», 1993 – 320 с.
- Уэстбрук, А., Ратти О. «Айкидо и динамическая сфера» – Киев: «София», 1997 – 368 с.
- Уэстбрук, А., Ратти О. «Секреты самураев» – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000 – 544 с.
- Уэшиба, М. «Будо» – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999 – 224 с.
- Фокс Алан «Айкибудо» – М.: Фаир–Пресс, 1998 – 256 с.
- Цзен, Н., Пахомов, Ю. «Психотехнические игры в спорте». – М.: «Класс», 2006