

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровск
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 4
от «10» 06 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОРУЖИЕ В ТЕХНИКЕ АЙКИДО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: разноуровневая (базовый, продвинутый)
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ковынев С.А.
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Хабаровск, 2026

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оружие в технике Айкидо» разработана на основе нормативно-правовых актов и документов: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.№ 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. №1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

– Приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Уставом МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества».

Направление боевые искусства и восточные единоборства по вспомогательному разделу избранного вида спорта Айкидо – «Работа с оружием», **направленность** – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Занятия восточными единоборствами являются продуктом наличия «социального запроса» со стороны родителей в области боевых искусств, в частности – айкидо как достижение мировой культуры. Но мало кто знает, что оружие в айкидо является хоть и отдельным аспектом, но при этом неотъемлемой частью не только Айкидо, но и всех восточных единоборств.

Дополнительная общеобразовательная программа «Оружие в технике Айкидо» представляет собой искусство не только физическое по своей природе, но и духовное, это понимают те, кто знаком, с восточными единоборствами и культурой востока. Занятия с тренировочным оружием в восточных единоборствах направлены на борьбу с агрессией, но сами они не агрессивны, и злоба и жестокость им чужды. Занимаясь восточными единоборствами, и используя тренировочное оружие, обучающиеся идут лишь к одной цели – совершенству, и становятся не только более сильными, но и более добрыми, честными, вежливыми, умными, понимающими и человечными. Ведь именно этим качествам, а не только удовлетворению

физическим потребностям учатся на тренировках любых видов восточных единоборств, и особенно при работе с оружием.

Кроме того, многие тренеры не используют в базовой технике (учебных упражнениях) тренировочное оружие, что резко снижает эффективность самой техники, благодаря которой отрабатывается тактика поведения. Так, например, именно в Айкидо, как в одном из видов восточных единоборств, техника тактических принципов, заложенная в работе с оружием, позволяет выявить ошибки в тактике поведения учеников и методике обучения тренера. Ведь всем знатокам боевых искусств известно, что техники Айкидо основаны и отображают движение с мечом (катана).

Дополнительная общеобразовательная программа «Оружие в технике Айкидо» предложена как начальный этап обучения с оружием продвинутого уровня не только для уже занимающихся Айкидо, но и для всех новичков, имеющих физическую подготовку и желающих постигнуть себя в одной из самых строгих дисциплин боевых искусств. Она позволит удовлетворить не только физические потребности и понятия высококоординационной техники в области изучения восточных единоборств, но и развить творческие, духовно-нравственные качества личности, сформировать культуру здорового и гармоничного образа жизни, что само по себе уже является актуальным на сегодняшний день. Также имеется воспитательная часть обучения.

Отличительная особенность

Дополнительная общеобразовательная программа «Оружие в технике Айкидо» является модифицированной программой от трёх типовых образовательных программ для учреждений дополнительного образования (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов, утвержденной национальным советом айкидо России, в 2009 году, г. Москва; учебной программы по айкидо айкикай, В.Ю. Мисайлов, Южно-Сахалинск, 2011 г. и дополнительной общеобразовательной программы МАУ ДО ЦРТДиЮ «Айкидо», автор-составитель Ковынёв С.А.).

Вдополнительной общеобразовательной программе «Оружие в технике Айкидо» объемы часов на разделы общей, специальной и технической подготовки, составлены путём теоретических и математических расчётов с учётом общего времени подготовки. Соотношение между разделами, как и в типовых программах, постепенно изменяется к увеличению объема специальной и технической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок. А также полностью изменены темы занятий технического раздела каждого года обучения и подобраны для подготовки по программе Федерации Айкидо Хабаровского края для детей и взрослых старше 11 лет (программа айкидо Хабаровского края).

Спецификой дополнительной общеобразовательной программы «Оружие в технике Айкидо» то, что упражнения технического раздела подобраны для работы с оружием, которые являются вспомогательным разделом Айкидо и необходимы для отработки культуры передвижений, работы рук и удержанию центральной линии по отношению к партнёру. Все остальные учебные упражнения являются подводящей составляющей для работы с тренировочным оружием и служат изучению своевременности каждого движения при работе с партнёром (авасэ).

Разновидности тренировочного оружия, используемого для айкидо, как начального ознакомления с оружием восточных единоборств, изготовлены из древесины природного происхождения. Во-первых, сам по себе материал обладает высокой прочностью. А во-вторых, древесина самый экологический чистый материал. На занятиях используются такие виды тренировочного оружия, как: «Дзё» - деревянная палка; «Боккен» - деревянный меч, имитирующий японскую «катана»; «Танто» - имитирующий нож.

В программе предусматривается реализация методов углублённого изучения тактики в технике Айкидо для подготовки, обучающихся необходимой к полноценной сдаче экзаменов при аттестации на коричневый

и чёрный пояса по программе Федерации Айкидо Хабаровского края, где включаются упражнения с тренировочным оружием.

Тип программы

Разноуровневая

Формы обучения

Очная

Формы организации содержания

Комплексная – состоящая из простых форм организации тренерско-педагогической деятельности (инструктаж, беседа, опрос, объяснения (разъяснения), лекции, игры, мастер класс, дополнительные занятия, показательные выступления, соревнования, тестирование, зачет, аттестация и экзамен, дни открытых дверей и т.д.) и сочетании этих форм между собой.

Единая педагогическая система, и методика обучения, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки рассчитана для всех возрастных групп. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на уровень подготовки детей от 11 до 17 лет.

Возраст и категории детей

Программа ориентирована на детей старшего школьного возраста от 11 лет. Поэтому при ее составлении учитывались психологические особенности данных возрастных категорий.

Объем программы

Программа рассчитана на 864 учебных часа. Из них на каждый год обучения 216 учебных часов и 42 часа – каникулярного времени.

Срок освоения программы

4 года.

Режим занятий

Продолжительность занятий (1 академический час- 45 минут, 3 раза в неделю по 2 часа. Между занятиями предусмотрен перерыв – 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здорового, гармоничного образа жизни путём углублённой технической подготовки в области Айкидо с использованием тренировочного оружия.

Задачи стартового и базового уровня (1-2 год обучения)

– *личностные*

- укреплять здоровье обучающихся за рамками основного образования;
- приобретение знаний в тактической работе с тренировочным оружием восточных единоборств, в частности Айкидо.

– *метапредметные*

- организовывать свободное время учащихся;
- научить планировать режим дня, в оптимальном сочетании нагрузки и отдыха;
- научить дисциплинированности, ответственному отношению к порученному делу;
- научить понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

– *предметные*

- формировать и развивать основные физические качества и двигательные способности учащихся, используя тренировочное оружие;
- научить обучающихся упражнениям Айкидо используя оружие с ограниченной сложностью выполнения;
- выполнять допустимые тренировочные нагрузки по общефизические и специальные подготовки;
- укрепить навыки в технике айкидо и самозащиты.

Задачи продвинутого уровня (1-2 год обучения)

На этапе подготовки продвинутого уровня решаются задачи:

– *личностные*

- формировать способность к самостоятельной психической регуляции мышечной координации;
- выработать психологическую и эмоциональную устойчивость для самоконтроля при работе с оружием.

– *метапредметные*

- научить понимать физическую культуру как образ жизни, где нет вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- способствовать развитию целостной, гармоничной личности человека;
- развивать восприятие красоты телосложения, осанки и движений человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- научить способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и высокой технической подготовленности.

– *предметные*

- совершенствовать специализированные навыки учеников в технике Айкидо;
- научить обучающихся упражнениям Айкидо используя оружие с высокой сложностью выполнения;
- способствовать перенесению высоких физических и психологических нагрузок;
- способствовать преодолению трудности, выполняя учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- научить способности отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

при самостоятельной работе с оружием контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СТАРТОВОГО УРОВНЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	98	10	88	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	62	10	52	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	48	22	26	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	Зачёт и результаты
6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	46	170	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия базового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП и технической подготовке проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 2. Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
2.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и	3 минуты

	парные базовые упражнения, такие как тенкан, иrimi-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке)	
3.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	10 минут
4.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	4 минуты
5.	общая физическая подготовка (ОФП)	10 минут
6.	детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	5 минут
7.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	3 минуты

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА СТАРТОВОГО УРОВНЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: *«Правила поведения и техника безопасности на занятиях с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы секции»; «Правила работы с оружием».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Спорт и здоровье».*

Теория: Лекции: «Задачи и порядок прохождения медицинского контроля». Презентация «Питание спортсмена и личная гигиена». «Самоконтроль и ведение дневника». «Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности». «Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий». «Правила самоконтроля в процессе занятий». Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо. «Профилактика травматизма». «Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств».

Практика: Лекции по Техника безопасности, оказание первой помощи. Оформление «дневника самоконтроля», Тестирование по теме «Питание спортсмена и личная гигиена». Мастер класс «Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий».

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Оружие в Айкидо»*

Теория: Лекции по подтемам: Оружие восточных единоборств. Тренировочное оружие, используемое в айкидо.

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Техника с оружием в системе физического воспитания».*

Теория: Лекции по подтемам: «Формирование потребности вести здоровый образ жизни». Беседа «значение утренней зарядки; разминки с оружием на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств».

Практика: Мастер класс «Разминка с оружием, действия, повышающие рост показателей физических качеств». Опрос по изученным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки базового уровня 1-го года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема: *«Общеразвивающие упражнения».*

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Лекция «Основные упражнения на месте и в движении с оружием».

Практика: Выполнение физических упражнений: Повороты на месте и в движении с оружием. Упражнения для разминки с оружием.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *«Эстафеты».*

Теория: Лекция «Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты».

Практика: Выполнение упражнения «Бег на длительную дистанцию на улице; челночный бег в зале», зачёт.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения эстафет.

Тема: «Циклические упражнения с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Выполнение физических упражнений на выносливость.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием в период проведения упражнений с оружием.

Тема: «Упражнения с дзё».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа дзё в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через дзё, подбрасывание и ловля дзё. Зачёт.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений.

Основная направленность

Работа с оружием позволяет выработать правильную осанку и стойку. Правильная стойка необходима для быстрых перемещений, контроля над равновесием и даже для правильного дыхания. Таким образом, правильная стойка позволяет экономнее расходовать свои силы и эффективнее использовать свои физические качества.

Общеразвивающие упражнения при подготовке с оружием являются приоритетными. Комплексы упражнений должны быть составлены из последовательного сочетания воздействий на отдельные группы мышц.

Общее время ОФП на стартовом уровне 98 учебных часов по 25 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема: «Упражнения для туловища и осанки».

Теория: выполняется при отработке маховых движений с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. Например, камае – правильная стойка, является, по сути, стойкой с мечом в руках. Стоит только взять в руки боккен и становиться понятно на каком уровне должны находиться руки, что они должны быть прямыми, и ориентированы строго напротив центральной линии.

Практика: Выполнение упражнений с боккеном.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для самостраховки».

Теория: Упражнения самостраховки предохраняют от ушибов при единоборстве с партнёром. Они включают в себя: группировку, кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону.

Практика: Выполнение упражнений.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития гибкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие ловкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости.

Практика: Выполнение различных упражнений с боккеном и дзё, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на координацию».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на равновесие».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием.

Практика: Выполнение разворотов на 90, 180 и 360 градусов. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Игровые упражнения».

Теория: Инструктаж по правилам игры. Занятия спортивными играми организуются в спортивном зале и на открытом воздухе. Игры носят подготовительные и подводящие упражнения к самой технике, прежде всего на устойчивость.

Практика: Выполнение различных игр. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период игр.

Основная направленность

Специальная подготовка проводится в целях приобретения и совершенствования углублённых знаний и навыков, необходимых для физических качеств и работы с оружием. Специально-подготовительные упражнения помогают лучше и быстрее осваивать технику и тактику в единоборствах, развивать специальные физические и психические качества. Способствуют выработке правильной стойки, которая, в свою очередь, помогает быстрее перемещаться и лучше держать равновесие; содействует сохранению оптимальной дистанции; развивает чувство «тайминга»; уравнивает возможности партнёров.

Общее время СФП на базовом уровне 1 года обучения уровне 62 учебных часа по 15 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 4. Техническая подготовка

К темам технической подготовки базового уровня 1-го года обучения относится изучение позиций и основ базовой техники (кихон-вадза). Выполнение кихон с боккеном сразу снимает многие вопросы относительно правильного положения рук и перемещения тела.

Тема: «Хидариханми и миги ханми с боккеном»

Теория: Лекция о правильности расположения стоек. Правильная стойка, является, по сути, стойкой с мечом в руках.

Практика: Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ма-ай»

Теория: при работе с оружием в айкидо очень быстро нарабатывается ощущение «ма-ай» - правильной дистанции. Если на обычной тренировке многие плохо определяют оптимальное расстояние между партнёрами, то при работе с оружием, пусть даже учебным, человек непроизвольно

воспринимает его как потенциальную угрозу и старается держаться на таком расстоянии, при котором он может контролировать вооружённого партнёра и одновременно его нельзя просто так достать.

Практика: Мастер класс. Умение контролировать дистанцию и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тайминг»

Теория: Парная работа с оружием развивает у учеников чувство «тайминга» - умение вписаться в движение партнёра. Ученики непрерывно отрабатывают кихон ваза, делая их по разделениям. И когда начинают делать более сложные техники в форме дзю ваза становится заметным, что они двигаются совершенно независимо от атаки уке. А уке в свою очередь не в состоянии правильно ассистировать своему партнёру. Работа с оружием помогает наработать чувство тайминга, в результате чего исполнение и обычных техник становится плавным и непрерывным.

Практика: Мастер класс в парной работе.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения Бросок партнера на захвате с использованием энергии и дыхания. Тренировка с боккеном очень полезна, так как в ходе длительного времени приходится наносить рубящие удары. У новичков очень часто в процессе взмаха чрезмерно задействованы мышцы плеч и нет синхронизации с дыханием, из-за чего ученики очень быстро устают. В то же время, при выполнении техник айкидо чрезвычайно важно уметь расслабить мускулатуру плеч и не задирайте их вверх, а сила движения должна обеспечиваться слитным движением всего корпуса. Длительная работа с боккеном учит начинающих расслаблять необходимые группы мышц и использовать силу дыхания.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием и приобретение навыка. Зачёт

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Атаки с боккеном: шомен учи, ёкомен учи и цки».

Теория: Лекция: Атаки шомен учи и ёкомен учи начинаются сверху от головы, разница в конечной остановке боккена, при шомен учи, боккен опускается вертикально вниз, при ёкомен учи, удар приходится вниз по диагональной плоскости. Цки – тычковый удар, перед которым руки сгибаются в локте и удерживают боккен торцом вперёд. Удары могут наноситься с шагом вперёд, назад и на месте. Удар наносится с подшага передистоящей ноги и подтягиванием заднестоящей. Все удары наносятся из боевой стойки.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Защитные действия»

Теория: отрабатываются различные варианты защитных действий и передвижений на атаку уке с использованием боккена, дзё или танто.

Практика: Работа с партнёром (в парах).

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тэнкан с боккеном»

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки) и одновременно вытаскивания боккена из-за пояса.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-тэнкан с боккеном»

Теория: Инструктаж по выполнению шага с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка. Выполняется при отработке различных упражнений в начале без оружия.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Маэ-укэми с оружием»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Дзё субури. 1-5 движения».

Теория: Инструктаж по выполнению перемещения с элементами ударной техники дзё первых пяти субури.

Практика: Индивидуальная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

1	Ичи-но-субури	Мунэ цки
2	Ни-но-субури	Каэси цки
3	Сан-но-субури	Усиро цки
4	Ен-но-субури	Мунэ цки гэдан гаэси
5	Го-но-субури	Мунэ цки дзэдан гаэси учи

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с дзё на 22. 1-5 движения»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё

Практика: Выполнение первых пяти движений из ката на 22 движения. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокюхо с дзё»

Теория: Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сумиотоши с дзё»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

Основная цель подобных тренировок не наработка опыта спаррингов (поскольку такой задачи всё равно не ставится), а приобретение определённых навыков, способствующих пониманию многих принципов айкидо. Поэтому основное внимание на этих занятиях уделяется выполнению различных субури, базовых перемещений с оружием, базовой парной работе и, разумеется, техникам против вооружённого партнёра через ката.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса с тем или иным оружием.

Это закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость в приобретении навыка.

Общее время технической подготовки базового уровня 1 года обучения 48 учебных часов по 10 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивно-соревновательных мероприятиях, показательных выступлениях с оружием возможно лишь отдельными учениками имеющие достаточные показатели физического и технического уровня и рассматриваются индивидуально или по экзаменационной программе базового уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. Тестирование проходит в форме показательных выступлений по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края.

Общее время, которое отводится в Федерации Хабаровского края по Айкидо айкикай, на сдачу экзамена 1-го года обучения базового уровня - 4 учебных часа по 2 часа на конец календарного полугодия (последняя суббота ноября и последняя суббота мая каждого года).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

БАЗОВОГО УРОВНЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	80	10	70	Контрольные

				занятия
3.Специальная физическая подготовка	62	15	47	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	64	17	47	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	2	-	2	Зачёт и результаты
6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	46	170	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия 2-го года обучения базового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На занятиях (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 4. Практические занятия:

	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тэнкан, иrimi-тэнкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минуты
	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	3 минуты
	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут
	общая физическая подготовка (ОФП)	4 минуты
	детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	10 минут
	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минут

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА БАЗОВОГО УРОВНЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: *«Правила поведения и техника безопасности на занятиях с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы секции». «Правила работы с оружием».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Оружие в разных стилях и школах айкидо».*

Теория: Лекции и просмотр видео материалов: «Международные стили и школы в айкидо с акцентом на работу с оружием». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо с оружием».

Практика: Опрос по изученным материалам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Краткая характеристика базовой техники с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: «Основные принципы в айкидо». «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении». «Техника защитных и атакующих действий в айкидо». «Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства». «Правила страховки с оружием при проведении занятий».

Практика: Выполнение стойки, смена стоек и передвижения в айкидо с оружием. Базовая техника. Мастер классы: «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении», «Техника защитных и атакующих действий с оружием в айкидо».

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу. Зачёт по пройденным темам.

Тема: *«Техника с оружием в системе физического воспитания».*

Теория: Лекции по подтемам: «Формирование потребности вести здоровый образ жизни». Беседа «значение утренней зарядки; разминки с оружием на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств».

Практика: Мастер класс. Разминка с оружием, действия, повышающие рост показателей физических качеств. Опрос по изученным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки базового уровня 2-го года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема: «Общеразвивающие упражнения».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Лекция «Основные упражнения на месте и в движении с оружием».

Практика: Выполнение физических упражнений: Повороты на месте и в движении с оружием. Комплекс упражнений для разминки с оружием.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития мышц ног и рук».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на растягивание, и укрепление мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Подтягивания и отжимания.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Полушпагат и шпагат.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Циклические упражнения с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Выполнение физических упражнений на выносливость.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием в период проведения упражнений с оружием.

Тема: «Гимнастические упражнения с дзё».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа дзё в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через дзё, подбрасывание и ловля дзё.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений. Зачет.

Основная направленность

Также обязательно должны применяться отдельные циклические упражнения с оружием. Изометрические упражнения подбираются с целью развития силовой выносливости. Подготовка часто проводится методом круговой тренировки. Специфическое функциональное состояние и физическое развитие каждого обучающего определяют физическую нагрузку и её направленность. Индивидуальный подход к методикам тренировок и физической подготовки ученика предполагает максимально быстрое приобретение и закрепление специальных двигательных навыков.

Общее время ОФП 2-го года обучения базового уровня 80 учебных часов по 30 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема: «Упражнения для туловища и осанки».

Теория: выполняется при отработке маховых движений с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. Например, камае – правильная стойка,

является, по сути, стойкой с мечом в руках. Стоит только взять в руки боккен и становиться понятно на каком уровне должны находиться руки, что они должны быть прямыми, и ориентированы строго напротив центральной линии.

Практика: Выполнение упражнений с боккеном.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для самостраховки».

Теория: Упражнения самостраховки предохраняют от ушибов при единоборстве с партнёром. Они включают в себя: группировку, кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону.

Практика: Выполнение упражнений.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития гибкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие ловкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Выполнение различных упражнений с боккеном и дзё, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на координацию».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на равновесие».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием.

Практика: Выполнение разворотов на 90, 180 и 360 градусов. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Среди множества специально подготовленных упражнений нужно уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Эти упражнения условно можно разделить на формирующие и развивающие. Формирующие упражнения помогают освоению выполнения техники. Развивающие совершенствуют физические, моральные и специальные психические качества спортсмена. В тренировочном процессе этим упражнениям отведена ведущая роль, и они используются в большом объёме.

Общее время СФП 2-го года обучения базового уровня 62 учебных часа по 20 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема: «Ма-ай»

Теория: при работе с оружием в айкидо очень быстро нарабатывается ощущение «ма-ай» - правильной дистанции. Если на обычной тренировке многие плохо определяют оптимальное расстояние между партнёрами, то при работе с оружием, пусть даже учебным, человек непроизвольно воспринимает его как потенциальную угрозу и старается держаться на таком расстоянии, при котором он может контролировать вооружённого партнёра и одновременно его нельзя просто так достать.

Практика: Мастер класс «Умение контролировать дистанцию и приобретение навыка».

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тайминг»

Теория: Парная работа с оружием развивает у учеников чувство «тайминга» - умение вписаться в движение партнёра. Работа с оружием помогает наработать чувство тайминга, в результате чего исполнение и обычных техник становится более плавным и непрерывным.

Практика: Мастер класс в парной работе.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения Бросок партнера на захвате с использованием энергии и дыхания. Длительная работа с боккеном учит начинающих расслаблять необходимые группы мышц и использовать силу дыхания.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация. Зачёт.

Тема: «Атаки с боккеном: шомен учи, ёкомен учи и цки».

Теория: Лекция по подтемам: Атаки шомен учи и ёкомен учи начинаются сверху от головы, разница в конечной остановке боккена, при шомен учи, боккен опускается вертикально вниз, при ёкомен учи, удар приходится вниз по диагональной плоскости. Цки – тычковый удар, перед которым руки сгибаются в локте и удерживают боккен торцом вперёд. Удары могут наноситься с шагом вперёд, назад и на месте. Удар наносится с подшага передистоящей ноги и подтягиванием заднестоящей. Все удары наносятся из боевой стойки.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Защитные действия»

Теория: отрабатываются различные варианты защитных действий и передвижений на атаку уке с использованием боккена, дзё или танто.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тэнкан с боккеном»

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки) и одновременно вытаскивания боккена из-за пояса.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-тэнкан с боккеном»

Теория: Инструктаж по выполнению шага с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка. Выполняется при отработке различных упражнений в начале без оружия.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Маэ-укэми с оружием»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Дзё субури. 1-10 движений».

Теория: Инструктаж по выполнению перемещения с элементами ударной техники дзё десяти субури.

Практика: Индивидуальная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Таблица 5.

1	Ичи-но-субури	Мунэ цки
2	Ни-но-субури	Каэси цки
3	Сан-но-субури	Усиро цки
4	Ен-но-субури	Мунэ цки гэдан гаэси
5	Го-но-субури	Мунэ цки дзёдан гаэси учи
6	Року-но-субури	Семэн учи коми
7	Нана-но-субури	Рэндзоку учи коми
8	Хачи-но-субури	Мэн учи гэдан гаэси
9	Ку-но-субури	Мэн учи усиро цки
10	Дзю-но-субури	Гяку екомэн усиро цки

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кэн субури. 1-10 движений».

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы передвижений с элементами ударной техники боккеном десяти движений.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять упражнения и приобретение навыка.

Таблица 6.

1	Ичи–но-субури	Сёмэн учи
2	Ни–но-субури	Кайтэн семэн учи
3	Сан–но-субури	Иссэн дзюраситэ семэн учи
4	Ён–но-субури	Дзедан камаэ семэн учи
5	Го–но-субури	Вака камаэ семэн учи
6	Року–но-субури	Аруки нагарэ семэн учи
7	Нана–но-субури	Ёкомэн учи
8	Хачи–но-субури	До учи
9	Ку–но-субури	Кэса гэри
10	Дзю–но-субури	Кэса кэагэ

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с дзё на 22. 1-11 движений»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё

Практика: Выполнение одиннадцати движений из ката на 22 движения. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с боккеном на 13. 1-9 движений»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё

Практика: Выполнение девяти движений из ката на 13. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокюхо с дзё»

Теория: Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сумиотоши с дзё»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иккё ундо на 4 стороны с боккеном».

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг с разворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иккё с боккеном или дзё».

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Коте гаеши с боккеном или дзё».*

Теория: Инструктаж по технике захват руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Иrimi-нагэ с боккеном или дзё».*

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Кайтен нагэ с боккеном или танто».*

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера с оружием через выведения с кокю нагэ и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

На отдельных тренировках особо уделяется работе с танто – деревянным ножом. Занятия протекают в прикладном стиле, чем с другим оружием. Нарбатываются приёмы работы против ножа, а также рассматриваются варианты обезоруживания противника, но в техническом аспекте без прикладной практики.

Общее время технической подготовки базового уровня 2-го года обучения 64 учебных часа по 20 минут практической на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях и показательных выступлениях на уровне учреждения и города.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. Показательные выступления проходят в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 7.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	62	5	57	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	65	5	60	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	75	20	55	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	6	2	4	Зачёт и результаты
6.Промежуточная и итоговая	4	-	4	Экзамен

аттестация				
Годовая нагрузка	216	36	180	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия 1-го года обучения продвинутого уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 8. Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
2.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тэнкан, иrimi-тэнкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минуты
3.	базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тэнкан, иrimi-тэнкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минут
4.	динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке)	2 минуты
5.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	2 минуты
6.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	5 минут
7.	базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов	5 минут
8.	общая физическая подготовка (ОФП)	5 минут
9.	детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	5 минут
10.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минуты

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: *«Правила поведения и техника безопасности на занятиях с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы секции». «Правила работы с оружием». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо с оружием».

Практика: Опрос по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Краткая характеристика базовой техники с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: «Основные принципы в айкидо». «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении». «Техника защитных и атакующих действий в айкидо». «Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства». «Правила страховки при проведении занятий».

Практика: Выполнение стойки, смена стоек и передвижения в айкидо. Базовая техника. Мастер классы: «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении», «Техника защитных и атакующих действий в айкидо».

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу. Зачёт по пройденным темам.

Тема: *«Аттестационные требования по айкидо при работе с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: Задачи аттестации и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения с оружием во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов с оружием в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Практика: Опрос по пройденным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *«Основы методики проведения самостоятельных занятий с оружием».*

Теория: Лекции по подтемам: Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и само страховки при проведении занятий.

Практика: Опрос по пройденным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки продвинутого уровня 1 года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема: «Общеразвивающие упражнения».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Лекция «Основные упражнения на месте и в движении с оружием».

Практика: Выполнение физических упражнений: Повороты на месте и в движении с оружием. Комплекс упражнений для разминки с оружием.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития мышц ног и рук».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на растягивание, и укрепление мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Подтягивания и отжимания.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Полушпагат и шпагат.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Циклические упражнения с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Выполнение физических упражнений на выносливость.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием в период проведения упражнений с оружием.

Тема: «Гимнастические упражнения с дзё».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа дзё в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через дзё, подбрасывание и ловля дзё.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений. Зачет.

Тема: «Упражнения для развития мышц туловища».

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития мышц туловища (упражнений выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления).

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

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Общая физическая подготовка обязательно должна содержать совокупность ряда дыхательных упражнений, направленных на оптимальную работу дыхательных мышц, увеличение жизненной ёмкости лёгких, вентиляции лёгких.

С характером развития общей выносливости связана адаптивность к длительному и многократному выполнению упражнений с оружием. Ловкость и координация нужны для выполнения точности движений с оружием. Эти качества являются «в точном дозировании усилий при захвате рукоятки боккена, перемещения оружия и удержания его в момент работы. Вся техника с оружием обусловлена развитием координационных способностей.

Общее время ОФП 1-го года обучения продвинутого уровня 62 учебных часа по 20 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема: «Упражнения для туловища и осанки».

Теория: выполняется при отработке маховых движений с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. Например, камае – правильная стойка, является, по сути, стойкой с мечом в руках. Стоит только взять в руки боккен и становиться понятно на каком уровне должны находиться руки, что они должны быть прямыми, и ориентированы строго напротив центральной линии.

Практика: Выполнение упражнений с боккеном.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для самостраховки».

Теория: Упражнения самостраховки предохраняют от ушибов при единоборстве с партнёром. Они включают в себя: группировку, кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону.

Практика: Выполнение упражнений.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей».

Теория: В содержание занятий включаются: бег на различные дистанции, прыжки, прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений с оружием и физических качеств, упражнений с отягощением и эстафеты.

Практика: Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Бег на короткие и длинные дистанции. Челночный бег. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития гибкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие ловкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Выполнение различных упражнений с боккеном и дзё, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на координацию».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на равновесие».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием.

Практика: Выполнение разворотов на 90, 180 и 360 градусов. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Упражнения подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП 1-го года обучения продвинутого уровня 65 учебных часов по 20 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема: «Ма-ай»

Теория: при работе с оружием в айкидо очень быстро нарабатывается ощущение «ма-ай» - правильной дистанции.

Практика: Мастер класс «Умение контролировать дистанцию и приобретение навыка».

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тайминг»

Теория: Парная работа с оружием развивает у учеников чувство «тайминга» - умение вписаться в движение партнёра.

Практика: Мастер класс в парной работе.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения Бросок партнера на захвате с использованием энергии и дыхания. Длительная работа с боккеном учит начинающих расслаблять необходимые группы мышц и использовать силу дыхания.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Атаки с боккеном: шомен учи, ёкомен учи и цки».

Теория: Лекция: Атаки шомен учи и ёкомен учи начинаются сверху от головы, разница в конечной остановке боккена, при шомен учи, боккен опускается вертикально вниз, при ёкомен учи, удар приходится вниз по диагональной плоскости. Цки – тычковый удар, перед которым руки сгибаются в локте и удерживают боккен торцом вперёд. Удары могут наноситься с шагом вперёд, назад и на месте. Удар наносится с подшага передистоящей ноги и подтягиванием заднестоящей. Все удары наносятся из боевой стойки.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Защитные действия»

Теория: отрабатываются различные варианты защитных действий и передвижений на атаку уке с использованием боккена, дзё или танто.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тэнкан с боккеном»

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки) и одновременно вытаскивания боккена из-за пояса.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-тэнкан с боккеном»

Теория: Инструктаж по выполнению шага с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка. Выполняется при отработке различных упражнений в начале без оружия.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Маэ-укэми с оружием»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Дзё субури. 1-15 движений».

Теория: Инструктаж по выполнению перемещения с элементами ударной техники дзё пятнадцати движений из субури.

Практика: Индивидуальная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Таблица 9.

1	Ичи-но-субури	Мунэ цки
2	Ни-но-субури	Каэси цки
3	Сан-но-субури	Усиро цки
4	Ен-но-субури	Мунэ цки гэдан гаэси
5	Го-но-субури	Мунэ цки дзёдан гаэси учи
6	Року-но-субури	Семэн учи коми
7	Нана-но-субури	Рэндзоку учи коми
8	Хачи-но-субури	Мэн учи гэдан гаэси
9	Ку-но-субури	Мэн учи усиро цки
10	Дзю-но-субури	Гяку екомэн усиро цки
11	Дзю-ичи-но-субури	Кататэ гэдан гаэси
12	Дзю-ни-но-субури	Кататэ тома учи
13	Дзю-сан-но-субури	Кататэ хачи, но дзи гаэси
14	Дзю-ен-но-субури	Хассо гаэси учи
15	Дзю-го-но-субури	Хассо гаэси цки

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кэн субури. 14 движений».

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы передвижений с элементами ударной техники боккеном четырнадцати движений.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять упражнения и приобретение навыка.

Таблица 10.

1	Ичи–но-субури	Сёмэн учи
2	Ни–но-субури	Кайтэн семэн учи
3	Сан–но-субури	Иссэн дзюраситэ семэн учи

4	Ён–но–субури	Дзедан камаэ семэн учи
5	Го–но–субури	Вака камаэ семэн учи
6	Року–но–субури	Аруки нагарэ семэн учи
7	Нана–но–субури	Ёкомэн учи
8	Хачи–но–субури	До учи
9	Ку–но–субури	Кэса гэри
10	Дзю–но–субури	Кэса кэагэ
11	Дзю–ичи–но–субури	Ого суми
12	Дзю–ни–но–субури	Мунэ цки
13	Дзю–сан–но–субури	Семэн учи мунэ цки
14	Дзю–ён–но–субури	Семэн учи мунэ цки катамэру

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с дзё на 22. 1-17 движений»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё.

Практика: Выполнение семнадцати движений из ката на 22 движения. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с боккеном на 13 движений»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с боккеном.

Практика: Выполнение всех движений из ката на 13. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокюхо с дзё»

Теория: Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сумиотоши с дзё»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иккё ундо на 4 стороны с боккеном».

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг с разворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иккё с боккеном или дзё».

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Коте гаеши с боккеном или дзё».

Теория: Инструктаж по технике захват руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-нагэ с боккеном или дзё».

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кайтен нагэ с боккеном или танто».

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера с оружием через выведения с кокю нагэ и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники с ножом, на основе формальных упражнений с партнером.

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

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Общее время технической подготовки 1-го года обучения продвинутого уровня 75 учебных часов по 30 минут практической работы на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях и показательных выступлениях городского и регионального уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. Контрольное тестирование проходит в виде показательных выступлений в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Таблица 11.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2. Общая физическая подготовка	52	2	50	Контрольные занятия
3. Специальная физическая подготовка	62	2	60	Контрольные занятия
4. Техническая подготовка	88	18	70	Контрольные занятия
5. Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	Зачёт и результаты

6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	26	190	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия продвинутого уровня 2 года обучения проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 12. Практические занятия:

1.	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
2.	динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке)	5 минут
3.	техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	5 минут
4.	базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут
5.	базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов	5 минут
6.	общая физическая подготовка (ОФП)	5 минут
7.	восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минуты
8.	разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях с оружием».

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы секции». «Правила работы с оружием». «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо с оружием».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: «Основы совершенствования спортивного мастерства при работе с оружием».

Теория: Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий с оружием. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

Практика: Тестирование на выявление индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон в работе с оружием)

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: «Основы комплексного контроля в системе подготовки».

Теория: Лекции по подтемам: Задачи и организация тренировочной деятельности. Стабильность показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния».

Практика: Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: «Восстановительные средства и мероприятия при работе с оружием».

Теория: Лекции по подтемам: Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности,

организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Презентация: «Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины».

Практика: Опрос по изученным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки продвинутого уровня 2 года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема: «Общеразвивающие упражнения».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Лекция «Основные упражнения на месте и в движении с оружием».

Практика: Выполнение физических упражнений: Повороты на месте и в движении с оружием. Комплекс упражнений для разминки с оружием.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития мышц ног и рук».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на растягивание, и укрепление мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Подтягивания и отжимания.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Полушпагат и шпагат.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Циклические упражнения с боккеном».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Выполнение физических упражнений на выносливость.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием в период проведения упражнений с оружием.

Тема: «Гимнастические упражнения с дзё».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа дзё в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через дзё, подбрасывание и ловля дзё, мячика.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений. Зачет.

Тема: «Упражнения для развития мышц туловища».

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития мышц туловища (упражнений выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления).

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

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

В качестве упражнений выбираются такие, которые максимально возможные амплитуды движений, выполняются они с различными отягощениями в виде боккена или дзё весом до 1,5 кг. Данные упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах, симметричному развитию опорно-двигательного аппарата, повышают эластичность мышц и связок. Комплексы должны содержать разнообразные корректирующие упражнения, которые снимают ассиметричные нагрузки на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.

Общее время ОФП продвинутого уровня 2 года обучения 52 учебных часа по 20 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема: «Упражнения для туловища и осанки».

Теория: выполняется при отработке маховых движений с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях.

Практика: Выполнение упражнений с боккеном.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для самостраховки».

Теория: Упражнения самостраховки предохраняют от ушибов при единоборстве с партнёром. Они включают в себя: группировку, кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону.

Практика: Выполнение упражнений.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей».

Теория: В содержание занятий включаются: бег на различные дистанции, прыжки, прыжковые и беговые упражнения, направленные на

совершенствование техники движений с оружием и физических качеств, упражнений с отягощением и эстафеты.

Практика: Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Бег на короткие и длинные дистанции. Челночный бег. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения для развития гибкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие ловкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Выполнение различных упражнений с боккеном и дзё, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на развитие ловкости».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Акробатические упражнения».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем выполнении верхней страховки при динамичном исполнении упражнений с партнёром.

Практика: Выполнение кувырков вперед, назад, кувырков вперед через препятствие, переворотов боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: «Упражнения на равновесие».

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием.

Практика: Выполнение разворотов на 90, 180 и 360 градусов. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Упражнения по СФП в продвинутом уровне имеют более значимую часть, чем ОФП и подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и способствовали овладению действиями технического раздела. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП продвинутого уровня 2 года обучения 62 учебных часов по 25 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема: «Дзё субури. 21 движение».

Теория: Инструктаж по выполнению перемещения с элементами ударной техники дзё полного комплекса субури.

Практика: Индивидуальная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Таблица 13.

1	Ичи-но-субури	Мунэ цки
2	Ни-но-субури	Казэси цки
3	Сан-но-субури	Усиро цки
4	Ен-но-субури	Мунэ цки гэдан гаэси
5	Го-но-субури	Мунэ цки дзёдан гаэси учи
6	Року-но-субури	Семэн учи коми
7	Нана-но-субури	Рэндзоку учи коми
8	Хачи-но-субури	Мэн учи гэдан гаэси
9	Ку-но-субури	Мэн учи усиро цки
10	Дзю-но-субури	Гяку екомэн усиро цки
11	Дзю-ичи-но-субури	Кататэ гэдан гаэси
12	Дзю-ни-но-субури	Кататэ тома учи
13	Дзю-сан-но-субури	Кататэ хачи, но дзи гаэси
14	Дзю-ен-но-субури	Хассо гаэси учи
15	Дзю-го-но-субури	Хассо гаэси цки
16	Дзю-року-но-субури	Хассо гаэси усиро цки
17	Дзю-нана-но-субури	Хассо гаэси усиро учи
18	Дзю-хачи-но-субури	Хассо гаэси усиро барай
19	Дзю-ку-но-субури	Хидари нагари гаэси учи
20	Ни-дзю-но-субури	Хидари нагари гаэси цки
21	Ни-дзю-ичи-но-субури	Миги нагари гаэси цки

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кэн субури. 14 движений».

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы передвижений с элементами ударной техники боккеном четырнадцати движений.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять упражнения и приобретение навыка.

Таблица 14.

1	Ичи–но-субури	Сёмэн учи
2	Ни–но-субури	Кайтэн семэн учи
3	Сан–но-субури	Иссэн дзюраситэ семэн учи
4	Ён–но-субури	Дзедан камаэ семэн учи
5	Го–но-субури	Вака камаэ семэн учи
6	Року–но-субури	Аруки нагарэ семэн учи
7	Нана–но-субури	Ёкомэн учи
8	Хачи–но-субури	До учи
9	Ку–но-субури	Кэса гэри
10	Дзю–но-субури	Кэса кэагэ
11	Дзю-ичи–но-субури	Ого суми
12	Дзю-ни–но-субури	Мунэ цки
13	Дзю-сан–но-субури	Семэн учи мунэ цки
14	Дзю-ён–но-субури	Семэн учи мунэ цки катамэру

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с дзё на 22»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё

Практика: Выполнение всех движений из ката на 22 движения. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с дзё на 13»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё.

Практика: Выполнение всех движений из ката 13 движений. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Ката с боккеном на 13 движений»

Теория: Инструктаж по выполнению одиночной работы с дзё

Практика: Выполнение всех движений из ката на 13. Отработка ката до приобретения навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокюхо с дзё»

Теория: Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сумиотоши с дзё»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Темби наге с дзё, боккеном или танто»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Иккё ундо на 4 стороны с боккеном».*

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг с разворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Иккё, никкё, санкё, ёнкё и гоккё с боккеном или дзё, танто».*

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Коте гаеши с боккеном или дзё, танто».*

Теория: Инструктаж по технике захват руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: *«Иrimi-нагэ с боккеном или дзё, танто».*

Теория: Инструктаж выполнения бросока партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «*Кайтен наге с боккеном или танто*».

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера с оружием через выведения с коку наге и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «*Шихо-нагэ с боккеном или дзё, танто*».

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с оружием.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «*Кумитачи с боккеном или дзё*».

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы передвижений с элементами ударной техники боккеном, дзё или кога один с дзе, а другой с боккеном.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнения и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка. На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим

результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности.

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

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений. Совершенствование целостной структуры движений.

Общее время технической подготовки продвинутого уровня 2 года обучения 88 учебных часов по 30 минут практической работы на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях и показательных выступлениях:

- регионального уровня
- всероссийского уровня;
- международного уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года (в ноябре) и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического

мастерства. Показательные выступления проходят в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

На этапе подготовки базового уровня:

– *личностные*

- тренировочные занятия будут способствовать сохранению здоровья на высоком уровне;
- обучающиеся получают знания и умения в тактической работе с тренировочным оружием восточных единоборств, в частности Айкидо.

– *метапредметные*

- обучающиеся овладеют способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, что поможет организовывать их свободное время;
- обучающиеся научатся планировать свой режим дня, в оптимальном сочетании нагрузки и отдыха;
- обучающиеся научатся ответственному отношению к порученному делу, будут проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отвечать за результаты собственной работы;
- обучающиеся научатся понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, а само здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

– *предметные*

- обучающиеся смогут выполнить тренировочные нагрузки необходимые для демонстрации роста индивидуальных показателей в развитии физических качеств в т.ч. и при работе с оружием;

- обучающиеся научатся упражнениям Айкидо с использованием оружия с ограниченной сложностью их выполнения;
- обучающиеся приобретут уверенность в своих силах; проявят волевые качества, что позволит выполнить допустимые нагрузки по общефизические и специальные подготовки;
- обучающиеся смогут демонстрировать навыки айкидо и техники самозащиты.

ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

На этапе подготовки продвинутого уровня решаются задачи:

– *личностные*

- у обучающихся сформируется способность различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений с психической регуляцией мышечной координации;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления будет способствовать у детей быстрому восприятию информации, её переработке и принятию решений, тем самым вырабатывать психологическую и эмоциональную устойчивость для самоконтроля.

– *метапредметные*

- постоянная занятость детей с правилами поведения и этикета на занятиях приведёт к отсутствию вредных привычек и осуждению любых правонарушений в жизни.
- Обучающиеся приобретут понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, что будет способствовать развитию целостной, гармоничной личности человека;
- научатся воспринимать красоту телосложения, осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

формирования физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья, постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- научатся способам наблюдения и контролю над индивидуальными показателями здоровья с анализом своей физической и технической подготовки.

– предметные

- учащиеся получают углублённое освоение техники и тактики айкидо;
- обучающиеся смогут показать высокий уровень результатов с учётом использования тренировочного оружия на экзаменах и выступлениях с высокой сложностью их выполнения;
- овладеют психологическими качествами, заложенными в принципах: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость, и самообладание, что позволит переносить высокие физические и психологические нагрузки;
- учащиеся смогут переносить повышенные физические нагрузки, согласно своему возрасту по соответствующим тестам и нормативам в полном объёме их выполнения;
- научатся планировать учебную деятельность, умению организовывать и проводить самостоятельные формы занятий физической культуры и анализировать эффективность такой работы.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Базового уровня 1-го года обучения

№ п/п	Меся ц	Дата	Врем я	Форма проведен ия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение

2				Учебное занятие	2	«Спорт и здоровье»	опрос и наблюдение
3				Учебное занятие	2	«Оружие в Айкидо»	опрос и наблюдение
4				Учебное занятие	2	Техника с оружием в системе физического воспитания. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
5				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
6				Учебное занятие	2	Упражнения для туловища и осанки. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
7				Учебное занятие	2	Маховые движения с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. ОФП, СФП	наблюдение
8				Учебное занятие	2	Эстафеты. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Камае – правильная стойка. ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Хидариханми и миги ханми с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Правильная стойка с мечом в руках. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
13				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
14				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
15				Учебное занятие	2	Ма-ай с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
17				Учебное занятие	2	Тайминг. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
18				Учебное занятие	2	Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
19				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие координационных способностей. ОФП, СФП	наблюдение
20				Учебное занятие	2	Упражнения бросковой техники с использованием энергии и дыхания. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
21				Учебное занятие	2	Длительная работа с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное	2	Упражнения направленных на развитие	наблюдение

				занятие		силовой выносливости. ОФП, СФП	
23				Учебное занятие	2	Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием. ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: шомен учи. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
25				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
26				Учебное занятие	2	Основные упражнения на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: ёкомен учи. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: цки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
29				Учебное занятие	2	Повороты на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Защитные действия. ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
32				Учебное занятие	2	Упражнения для разминки с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Иrimi-тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Маэ-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
35				Учебное занятие	2	Уширо-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
37				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
38				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
39				Учебное занятие	2	Перемещения с элементами ударной техники дзё первых пяти субури. ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие дистанции и скорости. ОФП, СФП	наблюдение
41				Учебное	2	Бег на длительную дистанцию на улице.	наблюдение

				занятие		ОФП, СФП	
42				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
43				Учебное занятие	2	Первые пять движений из ката на 22 движения. ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Челночный бег в зале. ОФП, СФП	наблюдение
45				Учебное занятие	2	Кокюхо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
46				Учебное занятие	2	Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори. ОФП, СФП	наблюдение
47				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
49				Учебное занятие	2	Упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
50				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
51				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
52				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
54				Учебное занятие	2	Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты. ОФП, СФП	наблюдение
55				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
56				Учебное занятие	2	Основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работа корпусом с тем или иным оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
57				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками

58				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
59				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения.	опрос и наблюдение
60				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё.	опрос и наблюдение
61				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
62				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
63				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
64				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
65				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
68				Учебное занятие	2	Кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону. ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
70				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
71				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
72				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение
73				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
74				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
75				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
76				Учебное занятие	2	Акробатические упражнения. ОФП, СФП	наблюдение
77				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	наблюдение

78				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
79				Учебное занятие	2	Умение координировать действия руками и ногами. ОФП, СФП	наблюдение
80				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие чувства времени «тайминга». ОФП, СФП	наблюдение
81				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
82				Учебное занятие	2	Тест по ГТО. ОФП, СФП	наблюдение
83				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
84				Учебное занятие	2	Выполнение различных упражнений с боксеном и дзё, в парах с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение
85				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	наблюдение
86				Учебное занятие	2	Упражнения на координацию. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
87				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
88				Учебное занятие	2	Упражнения с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела. ОФП, СФП	наблюдение
89				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
90				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
91				Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в стороны. ОФП, СФП	наблюдение
92				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
93				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
94				Учебное занятие	2	Упражнения на равновесие. ОФП, СФП	наблюдение
95				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками

96				Учебное занятие	2	Упражнения направленные, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
97				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
98				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
99				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на 90, 180 и 360 градусов. ОФП, СФП	наблюдение
100				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
101				Учебное занятие	2	Игровые упражнения подготовительные, подводящие упражнения, прежде всего на устойчивость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
102				Учебное занятие	2	Кокю хо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
103				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
104				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
105				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
106				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
107				Учебное занятие	2	Дзё субури. 6-11 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
Всего: 216 часов.							

Календарный учебный график базового уровня 2-года обучения

№ п\п	Месяц	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение

2				Учебное занятие	2	«Спорт и здоровье»	опрос и наблюдение
3				Учебное занятие	2	«Оружие в Айкидо»	опрос и наблюдение
4				Учебное занятие	2	Техника с оружием в системе физического воспитания. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
5				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
6				Учебное занятие	2	Упражнения для туловища и осанки. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
7				Учебное занятие	2	Маховые движения с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. ОФП, СФП	наблюдение
8				Учебное занятие	2	Эстафеты. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Камае – правильная стойка. ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Хидариханми и миги ханми с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Правильная стойка с мечом в руках. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
13				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
14				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
15				Учебное занятие	2	Ма-ай с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
17				Учебное занятие	2	Тайминг. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
18				Учебное занятие	2	Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
19				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие координационных способностей. ОФП, СФП	наблюдение
20				Учебное занятие	2	Упражнения бросковой техники с использованием энергии и дыхания. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками

21				Учебное занятие	2	Длительная работа с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие силовой выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
23				Учебное занятие	2	Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием. ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: шомен учи. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
25				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
26				Учебное занятие	2	Основные упражнения на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: ёкомен учи. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: цки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
29				Учебное занятие	2	Повороты на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Защитные действия. ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
32				Учебное занятие	2	Упражнения для разминки с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Иrimi-тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Маэ-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
35				Учебное занятие	2	Уширо-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
37				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
38				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
39				Учебное занятие	2	Перемещения с элементами ударной техники дзё первых пяти субури. ОФП,	наблюдение

						СФП	
40				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие дистанции и скорости. ОФП, СФП	наблюдение
41				Учебное занятие	2	Бег на длительную дистанцию на улице. ОФП, СФП	наблюдение
42				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
43				Учебное занятие	2	Первые пять движений из ката на 22 движения. ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Челночный бег в зале. ОФП, СФП	наблюдение
45				Учебное занятие	2	Кокюхо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
46				Учебное занятие	2	Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори. ОФП, СФП	наблюдение
47				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боксеном. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
49				Учебное занятие	2	Упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
50				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
51				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
52				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
54				Учебное занятие	2	Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты. ОФП, СФП	наблюдение
55				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
56				Учебное занятие	2	Основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работа корпусом с тем или иным оружием. ОФП,	наблюдение и работа над ошибками

						СФП	
57				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
58				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
59				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения.	опрос и наблюдение
60				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё.	опрос и наблюдение
61				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
62				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
63				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
64				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
65				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
68				Учебное занятие	2	Кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону. ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
70				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
71				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
72				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение
73				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
74				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
75				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
76				Учебное	2	Акробатические упражнения. ОФП, СФП	наблюдение

			занятие				
77			Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	наблюдение	
78			Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками	
79			Учебное занятие	2	Умение координировать действия руками и ногами. ОФП, СФП	наблюдение	
80			Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие чувства времени «тайминга». ОФП, СФП	наблюдение	
81			Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками	
82			Учебное занятие	2	Тест по ГТО. ОФП, СФП	наблюдение	
83			Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками	
84			Учебное занятие	2	Выполнение различных упражнений с боккеном и дзё, в парах с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение	
85			Учебное занятие	2	Упражнения для самоотраховки. ОФП, СФП	наблюдение	
86			Учебное занятие	2	Упражнения на координацию. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками	
87			Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан с оружием. ОФП, СФП	наблюдение	
88			Учебное занятие	2	Упражнения с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела. ОФП, СФП	наблюдение	
89			Учебное занятие	2	Упражнения для самоотраховки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками	
90			Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение	
91			Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в стороны. ОФП, СФП	наблюдение	
92			Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками	
93			Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение	
94			Учебное занятие	2	Упражнения на равновесие. ОФП, СФП	наблюдение	

95				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
96				Учебное занятие	2	Упражнения направленные, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
97				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
98				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
99				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на 90, 180 и 360 градусов. ОФП, СФП	наблюдение
100				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
101				Учебное занятие	2	Игровые упражнения подготовительные, подводящие упражнения, прежде всего на устойчивость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
102				Учебное занятие	2	Кокю хо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
103				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
104				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
105				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
106				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
107				Учебное занятие	2	Дзё субури. 6-11 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
Всего: 216 часов.							

Календарный учебный график продвинутого уровня 1-го года обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
2				Учебное занятие	2	«Спорт и здоровье»	опрос и наблюдение
3				Учебное занятие	2	«Оружие в Айкидо»	опрос и наблюдение
4				Учебное занятие	2	Техника с оружием в системе физического воспитания. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
5				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
6				Учебное занятие	2	Упражнения для туловища и осанки. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
7				Учебное занятие	2	Маховые движения с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. ОФП, СФП	наблюдение
8				Учебное занятие	2	Эстафеты. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Камае – правильная стойка. ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Хидариханми и миги ханми с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Правильная стойка с мечом в руках. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
13				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
14				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
15				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Ма-ай с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
17				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
18				Учебное занятие	2	Тайминг. ОФП, СФП	наблюдение

19				Учебное занятие	2	Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
20				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие координационных способностей. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
21				Учебное занятие	2	Упражнения бросковой техники с использованием энергии и дыхания. ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Длительная работа с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
23				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие силовой выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
25				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: шомен учи. ОФП, СФП	наблюдение
26				Учебное занятие	2	Основные упражнения на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: ёкомен учи. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: цки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
29				Учебное занятие	2	Повороты на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Защитные действия. ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
32				Учебное занятие	2	Упражнения для разминки с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Иrimi-тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Маэ-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
35				Учебное занятие	2	Уширо-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт
37				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт

38				Учебное занятие	2	Дзё субури. 6-11 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
39				Учебное занятие	2	Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты. ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное занятие	2	Бег на длительную дистанцию на улице. ОФП, СФП	наблюдение
41				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 12-17 движения. ОФП, СФП	наблюдение
42				Учебное занятие	2	Все движения из ката на 22 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
43				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Кокюхо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
45				Учебное занятие	2	Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
46				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
47				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
49				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
50				Учебное занятие	2	Основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работа корпусом с тем или иным оружием. ОФП, СФП	наблюдение
51				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП.	наблюдение и работа над ошибками
52				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
54				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
55				Учебное занятие	2	Челночный бег в зале. ОФП, СФП	наблюдение и работа над

							ошибками
56				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
57				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения.	наблюдение и работа над ошибками
58				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё.	опрос и наблюдение
59				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
60				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
61				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
62				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
63				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
64				Учебное занятие	2	Упражнения для самоотраховки. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
65				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону. ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
68				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
70				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
71				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении. ОФП, СФП	наблюдение
72				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
73				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
74				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП, СФП	наблюдение

75				Учебное занятие	2	Акробатические упражнения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
76				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	наблюдение
77				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
78				Учебное занятие	2	Умение координировать действия руками и ногами. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
79				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие чувства времени «тайминга». ОФП, СФП	наблюдение
80				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
81				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие дистанции и скорости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
82				Учебное занятие	2	Тест по ГТО. ОФП, СФП	наблюдение
83				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
84				Учебное занятие	2	Выполнение различных упражнений с боккеном и дзё, в парах с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение
85				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	наблюдение
86				Учебное занятие	2	Упражнения на координацию. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
87				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
88				Учебное занятие	2	Упражнения с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела. ОФП, СФП	наблюдение
89				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
90				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
91				Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в стороны. ОФП, СФП	наблюдение
92				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками

93				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
94				Учебное занятие	2	Упражнения на равновесие. ОФП, СФП	наблюдение
95				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
96				Учебное занятие	2	Упражнения направленные, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
97				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
98				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
99				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на 90, 180 и 360 градусов. ОФП, СФП	наблюдение
100				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
101				Учебное занятие	2	Игровые упражнения подготовительные, подводящие упражнения, прежде всего на устойчивость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
102				Учебное занятие	2	Кокю хо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
103				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
104				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
105				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
106				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
107				Учебное занятие	2	Дзё субури. 6-11 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
Всего: 216 часов.							

Календарный учебный график

продвинутого уровня 2 года обучения

№ п/п	Меся ц	Дата	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
2				Учебное занятие	2	«Спорт и здоровье»	опрос и наблюдение
3				Учебное занятие	2	«Оружие в Айкидо»	опрос и наблюдение
4				Учебное занятие	2	Техника с оружием в системе физического воспитания. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
5				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
6				Учебное занятие	2	Упражнения для туловища и осанки. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
7				Учебное занятие	2	Маховые движения с боккеном или дзё как в стойках, так и в передвижениях. ОФП, СФП	наблюдение
8				Учебное занятие	2	Эстафеты. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Камае – правильная стойка. ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Хидариханми и миги ханми с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Правильная стойка с мечом в руках. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
13				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
14				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
15				Учебное занятие	2	Выполнение упражнений с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Ма-ай с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
17				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
18				Учебное	2	Тайминг. ОФП, СФП	наблюдение

				занятие			
19				Учебное занятие	2	Атака шомен учи. Кокю-нагэ с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
20				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие координационных способностей. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
21				Учебное занятие	2	Упражнения бросковой техники с использованием энергии и дыхания. ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Длительная работа с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
23				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие силовой выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Парная работа. Умение выполнять упражнение с дыханием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
25				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: шомен учи. ОФП, СФП	наблюдение
26				Учебное занятие	2	Основные упражнения на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: ёкомен учи. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Атаки с боккеном: цки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
29				Учебное занятие	2	Повороты на месте и в движении с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Защитные действия. ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
32				Учебное занятие	2	Упражнения для разминки с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Иrimi-тэнкан с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Маэ-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
35				Учебное занятие	2	Уширо-укэми с оружием. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт

37				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
38				Учебное занятие	2	Дзё субури. 6-11 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
39				Учебное занятие	2	Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты. ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное занятие	2	Бег на длительную дистанцию на улице. ОФП, СФП	наблюдение
41				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 12-17 движения. ОФП, СФП	наблюдение
42				Учебное занятие	2	Все движения из ката на 22 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
43				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Кокюхо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
45				Учебное занятие	2	Техника выведения партнера из равновесия при использовании дзё как у уке, так и у тори. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
46				Учебное занятие	2	Циклические упражнения с боккеном. ОФП, СФП	наблюдение
47				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
49				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие выносливости. ОФП, СФП	наблюдение
50				Учебное занятие	2	Основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работа корпусом с тем или иным оружием. ОФП, СФП	наблюдение
51				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП.	наблюдение и работа над ошибками
52				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
54				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение

55				Учебное занятие	2	Челночный бег в зале. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
56				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
57				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения.	наблюдение и работа над ошибками
58				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё.	опрос и наблюдение
59				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё, направленные на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
60				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
61				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
62				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
63				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
64				Учебное занятие	2	Упражнения для самостраховки. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
65				Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Кувырок вперёд, кувырок назад, падение вперёд, падение назад, падение в сторону. ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
68				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
70				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
71				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении. ОФП, СФП	наблюдение
72				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
73				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение

74				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП, СФП	наблюдение
75				Учебное занятие	2	Акробатические упражнения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
76				Учебное занятие	2	Упражнения направленных на развитие гибкости и ловкости. ОФП, СФП	наблюдение
77				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
78				Учебное занятие	2	Умение координировать действия руками и ногами. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
79				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие чувства времени «тайминга». ОФП, СФП	наблюдение
80				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
81				Учебное занятие	2	Упражнения направленные на развитие дистанции и скорости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
82				Учебное занятие	2	Тест по ГТО. ОФП, СФП	наблюдение
83				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
84				Учебное занятие	2	Выполнение различных упражнений с боксеном и дзё, в парах с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение
85				Учебное занятие	2	Упражнения для самоотраховки. ОФП, СФП	наблюдение
86				Учебное занятие	2	Упражнения на координацию. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
87				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
88				Учебное занятие	2	Упражнения с оружием помогающие развивать согласованность движений всех частей тела. ОФП, СФП	наблюдение
89				Учебное занятие	2	Упражнения для самоотраховки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
90				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
91				Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в стороны. ОФП, СФП	наблюдение
92				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на	наблюдение и

				занятие		устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами. ОФП, СФП	работа над ошибками
93				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
94				Учебное занятие	2	Упражнения на равновесие. ОФП, СФП	наблюдение
95				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
96				Учебное занятие	2	Упражнения направленные, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак с оружием. ОФП, СФП	наблюдение
97				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
98				Учебное занятие	2	Сумиотоши с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
99				Учебное занятие	2	Выполнение разворотов с оружием на 90, 180 и 360 градусов. ОФП, СФП	наблюдение
100				Учебное занятие	2	Ката с дзё на 22. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение
101				Учебное занятие	2	Игровые упражнения подготовительные, подводящие упражнения, прежде всего на устойчивость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
102				Учебное занятие	2	Кокю хо с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
103				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение
104				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
105				Учебное занятие	2	Упражнения с дзё. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
106				Учебное занятие	2	Дзё субури. 1-5 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
107				Учебное занятие	2	Дзё субури. 6-11 движения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Аттестация.	зачёт
Всего: 216 часов.							

Каникулярный учебный график							
№ п/п	месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
осень							
1				Спортивно-оздоровительное мероприятие	2	«Осенний марафон»	Объяснение и наблюдение
зима							
2				Спортивно-оздоровительное мероприятие	2	«Царь горы»	Объяснение и наблюдение
весна							
3				Спортивно-оздоровительное мероприятие	2	«Семинар по айкидо»	Объяснение и наблюдение
лето							
4				Объяснение тренировка, игра.	2	Вводное занятие. Игры подготовительные, командные.	опрос, анкетирование, самостоятельная работа, самоанализ
5				Объяснение тренировка, игра.	2	Этикет. Правила поведения в зале – рейсики. Игры в зале.	наблюдение
6				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения для развития гибкости и ловкости. Гимнастика для глаз.	наблюдение
7				Объяснение тренировка, игра.	2	Бросковые техники. Игры-соревнования.	наблюдение
8				Объяснение тренировка, игра.	2	Кодекс чести спортсмена. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	наблюдение
9				Объяснение тренировка, игра.	2	Формирование навыка правильной осанки. Опорные варианты игр.	наблюдение

10				Объяснение тренировка, игра.	2	Общеразвивающие упражнения. Игры подготовительные к футболу.	наблюдение
11				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения на развитие силовых и скоростно- силовых способностей. Футбол. Дыхательная гимнастика.	наблюдение
12				Объяснение тренировка, игра.	2	Техники исполнения страховочных действий. Профориентационная деятельность	наблюдение
13				Объяснение тренировка, игра.	2	Атакующие действия. Баскетбол. Дыхательная гимнастика. Профориентационная деятельность	наблюдение
14				Объяснение тренировка, игра.	2	Патриотическое воспитание. Игры подготовительные к волейболу.	наблюдение
15				Объяснение тренировка, игра.	2	Техники контроля. Волейбол. Дыхательная гимнастика.	наблюдение
16				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения для развития мышц ног Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Эстафеты.	наблюдение
17				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения для развития мышц туловища. Иккё. Сумиотоши. Коте гаеси. Иrimi наге.	наблюдение
18				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения на координацию. Кокю наге. Кайтен наге. Кокю хо. Пальчиковая гимнастика.	наблюдение
19				Объяснение тренировка, игра.	2	Легкоатлетические упражнения. Атакующие действия.	наблюдение

20				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения с гимнастической палкой. Суставная гимнастика.	наблюдение
21				Закрепление знаний, умений, навыков Объяснение, игра	2	Морально- психологическая подготовка. Игры- соревнования.	Контрольное занятие
Всего 42 часа для каждого уровня обучения							

Материально техническое обеспечение.

Для обеспечения учебного процесса дополнительного образования по дополнительной общеобразовательной программе «Оружие в технике Айкидо» необходимо иметь: спортивный зал или площадку, оборудованный специализированным покрытием (татами). Раздевалки для мальчиков и девочек. Душевые. Спортивный инвентарь для ОФП. Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно иметь возможность проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

А также разновидности тренировочного оружия для айкидо. В зависимости от прочности, твёрдости и гибкости, различают следующие виды тренировочного оружия для восточных единоборств:

- «Дзё» - деревянная палка длиной около 1,28 м при диаметре в 3 см. отличительной чертой оружия является лёгкость несмотря на то, что изготавливают его преимущественно из груши или граба, дуба.
- «Боккен» - японский меч, изготовленный из белого дуба. Общая длина таких мечей варьирует от 95 до 105 см. в зависимости от цели занятий можно выбрать «мужской боккен» с толстой рукоятью и утолщённым лезвием, «женский боккен» лёгкий.
- «Танто» - короткий меч, который принято называть «кинжалом самурая». Длина клинка этого кинжала может достигать до 30 см, и предусмотрен только для тренировок.

Методическое обеспечение.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по дополнительной общеобразовательной программе «Оружие в технике Айкидо» применяются специфические методы обучения:

1. «Хитори-гэйко»

Когда вы занимаетесь в одиночку, то все, что вам нужно, — это немного времени и свободного пространства. Можно отрабатывать дыхательные упражнения в сочетании с движениями айкидо, субури и ката. Приобретается собственный опыт.

2. «Иппан-гэйко»

Это обычная практика в додзё. Инструктор предлагает какую-нибудь модель работы с тем или иным оружием, а ученики воспроизводят её.

3. «Фуцу-гэйко»

Ученики всех уровней работают вместе, попеременно повторяя те техники, которые предлагает инструктор.

4. «Утикоми-гэйко»

Это вид тренировки, когда вы работаете с более продвинутым партнёром или с инструктором. Возьмём, например, кумитачи, где партнёры работают в паре, но для безопасности начинающего ученика в паре ставится более опытный спортсмен. Отрабатывая эту технику, ученик останавливает движение на грани касания партнёра оружием. Повторяя эту технику на правую и левую сторону, тори и уке делают это непрерывно, до тех пор, пока не собьётся дыхание. Роль инструктора заключается в том, чтобы помочь ученику развить точность и скорость движений.

5. «Ягай-гэйко»

У этого метода имеются следующие преимущества:

- он позволяет продвигаться вперед в техническом отношении;
- он способствует улучшению дыхания;
- он улучшает движения тела;

- он улучшает равновесие;
- он стабилизирует ки в сэйка тандэн;
- он развивает кокю-рёкю.

6. «Хикитатэ-гэйко»

Это ещё одна форма тренировки, когда ученики высокого уровня помогают ученикам более низкого уровня. Когда менее продвинутый ученик неэффективно и беспорядочно использует силу, более продвинутый ученик, не блокируя, нейтрализует действие этой силы и не падает. Этот метод направлен на то, чтобы доброжелательно исправлять ошибки и слабые стороны.

7. «Гокаку-гэйко»

Эта форма практикуется между людьми равных технических и физических возможностей. Следует избегать обоюдной неприязни, развязности или систематической блокировки. При этом отрабатываются, прежде всего, малоизученные техники, сложные и представляющие проблемы при исполнении, особенно с оружием.

8. «Какари-гэйко»

Ученики одного уровня поочередно и непрерывно атакуют одного ученика, который повторяет отрабатываемую технику. Так как укэ многочисленны, то они устают меньше, что дает следующие преимущества:

- развитие кирёку (сила воли);
- хорошее упражнение для развития зрительного восприятия;
- развитие чувств.

9. «Дзию-гэйко»

Как указывает название - дзию-гэйко (дзию-свобода), означает свободную практику, выбор темы для изучения, свободную работу и учебу.

10. «Дзию-вадза»

Означает свободную технику; то есть практикующий ищет такую технику, которая наилучшим образом соответствовала бы атаке или даже делала ее невозможной. Этот способ тренировки дает свободу передвижений.

Смещение понятий дзию-гэйко и дзию-ваза - обычное дело, однако желательно хорошо различать их.

11. «Митори-гэйко»

Случается, что физическое состояние препятствует занятиям, и тогда, нечего и говорить, тренировка становится невозможной. Такие моменты нужно использовать для того, чтобы, наблюдая за занятием со стороны, изучать физические и ментальные аспекты техник. Следует использовать своё вынужденное положение наблюдателя для того, чтобы постараться уловить то, что не удастся уловить, когда вы вовлечены в процесс физически. Ярким примером становится посещение семинаров по работе с оружием.

12. «Ягай-гэйко»

Тренировка в додзё строится на том, что воспроизводится какая-нибудь реальная ситуация, однако додзё имеет свои ограничения. Поэтому полезно выходить за эти пределы и практиковать на открытом воздухе, приучая глаза, ноги, руки и тело к другому пространству.

Формы организации учебного занятия

Занятия по Айкидо делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие формы:

Теоретические:

1. Лекция
2. Беседа
3. Инструктаж по технике безопасности, в т.ч. при выполнении упражнений.
4. Самостоятельная работа с литературой.

Практические:

Тренировка - регулярно проводимое педагогом, ведущим занятие, включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения.

Контрольное занятие — проводится педагогом, ведущим занятие, в конце каждого пол-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок. (Два раза в учебный год)

Семинар — ежегодно проводимый специально назначенным инструктором однодневный или многодневный блок тренировок.

Экзамен (аттестация) - контрольное занятие, проводимое президентом Федерации Хабаровского края с присвоением принятой в Айкидо квалификационной степени - «КЮ» (Два или один раз в год).

Показательные выступления — демонстрация приемов Айкидо воспитанниками объединения при проведении различных культурно-массовых мероприятий. (Вне основного времени, в соответствии с планом ЦРТДиЮ).

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются: на ознакомительные; обучающие; закрепляющие; контрольно–закрепляющие; контрольные.

Занятие (тренировка) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Тема каждой из них определяется задачами (подтемами), которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** (10 – 15 мин.) является предварительная организация занимающихся (посадка в шеренгу в позиции сейдза (на коленях), ритуал приветствия, сообщение темы, целей, задач) и подготовка физического состояния к выполнению задач основной части занятия с помощью разминки, увеличения подвижности суставов конечностей и гибкости позвоночника. Разминка должна повышать функциональные возможности организма, создать условия для проявления максимальной работоспособности. В нее включаются общеразвивающие физические и специальные упражнения на силу, выносливость, скорость, координацию, баланс, гибкость, подвижность суставов и связок. Так же в разминку включаются базовые элементы айкидо: страховка (перекаты,

падения, кувырки). Перемещения на коленях – шикко, перемещения в стойке тэнкан, иrimi-тэнкан и т.п.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части** (25-30 минут), которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. При планировании и проведении основной части занятия нужно руководствоваться следующими положениями:

1. Задачи изучения нового материала и совершенствования наиболее сложных элементов осуществляются в первой трети основной части занятия, когда занимающиеся находятся в состоянии максимальной готовности к восприятию осваиваемой техники.
2. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части.
3. В последней трети основной части постепенное снижение нагрузки.

В заключительной части занятия особое внимание уделяется восстановительным и дыхательным упражнениям подводятся итоги, дается домашнее задание, корректируются ошибки, проводятся беседы, общее время 5 минут.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии: медико-гигиенические технологии (опрятный внешний вид учащихся); *оздоровительные технологии* (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка); *технология обучения и воспитания культуры здоровья* (проведение мероприятий профилактической направленности (зависимости вредных привычек); *технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности* (теника безопасности). На занятиях осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: *технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни*. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности при выполнении упражнения. *Компетентностно-ориентированные технологии:*

обучение в сотрудничестве; индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; *технологии коллективной деятельности; игровые технологии; информационные технологии* (поиск информации в Интернете, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия).

Формы аттестации

В сдачу на очередную степень (пояс) по программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края, начиная с 3 кю, обязательно входит программа работы с оружием. Сама аттестация проходит два раза в год как промежуточная и итоговая. Перед прохождением аттестации и получением следующей степени обучающиеся проходят контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для каждого этапа и возраста.

Формы представления результатов

Зачёты по сдаче нормативов, тестирования и участия в соревнованиях, показательных выступлениях и т.д.

Формы контроля: зачёт после собеседования, устного опроса, анкетирования, самостоятельной работы, анализа и самоанализа выполненных упражнений, комплексов, квалификационных нормативов по айкидо.

Оценочные контрольно измерительные материалы

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные ведомости результатов тестирования. Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия в зале учебного учреждения дополнительного образования проводятся контрольные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. Зачёт – подготовительный объём технических действий позволяющий получить допуск на экзамен, а затем и экзамен (аттестация) результатом которого становится получение сертификата на

соответствующий уровень (кю). Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов. Сдача экзамена на степень добровольная, в отличие от контрольного занятия не является обязательной, и зависит от технической готовности обучаемого, его желания, наличия медицинской справки и отдельной договорённости между родителями, тренером-преподавателем и президентом Федерации Айкидо Хабаровского края. Экзамен (аттестация) проходит в зале Федерации айкидо Хабаровского края, на условиях самой Федерации, при подаче заявления в члены Федерации обучаемого от родителей и общей заявки на аттестацию от своего тренера преподавателя. Аттестация не является договорённостью между Учреждением, где занимается ученик и Федерацией, где проходит экзамен. Связующим звеном между объединением «Оружие в технике Айкидо» учреждения МАУ ДО «ЦРТДиЮ» и Федерацией Айкидо айкикай Хабаровского края является педагог данного объединения, и тренер инструктор Федерации Айкидо Хабаровского края Ковынёв Сергей Анатольевич 3-й дан по айкидо айкикай. Дети, не сдающие экзамен (аттестацию), как и члены Федерации имеют право получить диплом от Учреждения об окончании занятий по курсу физкультурно–спортивного направления и направленности восточного единоборства Айкидо, стиль айкикай, вспомогательный раздел «Оружие в технике Айкидо».

На экзамене (аттестации) в Федерации демонстрируется базовая техника (Кихон-вадза) с оружием, где оцениваются:

Технические действия с оружием; четкость движений и их тесное взаимодействие с партнёром, координация, чёткость, и точность при выполнении движения в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

Этикет; Выход на татами, рэй (поклон друг другу), поведение на татами.

Скорость при работе с оружием; плавность выполнения техники (отсутствие остановок).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. «Ассоциация Клубов Айкидо Айкикай», методические рекомендации. - Санкт-Петербург, 2010.
2. «Настольная книга тренера». Наука побеждать. Н.Г. Озолин. - Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
3. «Психология физического воспитания и спорта». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Москва: Издательский центр «Академия», 2003.
4. «Теория и методика физического воспитания». Т. 1;2. Учебник для институтов физической культуры/ под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Москва: ФиС, 1976.
5. «Теория и методика юношеского спорта». Филин В.П. – Москва: ФиС, 1987.
6. «Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования». (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов). - Москва.
7. «Учебная программа по айкидо айкикай». В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск, 2011 г.

Рекомендуемый список литературы для родителей и учеников:

1. «Айкидо» Терминологический словарь. Практическое пособие. Ю.А. Мисайлов, В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск: 2010.
2. «Айкидо и динамическая сфера». А. Вестбрук, О. Ратти. пер. с англ.- Киев: «София», 1997.
3. «Айкидо». С.А. Гвоздев, - Минск: Современная школа, 2011.
4. «Айкидо. Путь к совершенству». А.А. Гудилин, - Москва – Ростов на Дону: «МарТ», 2006.
5. «Айкидо с оружием». С.А. Гвоздев, - Минск: Современная школа, 2011.

6. «Айкидо и оружие» Терминологический словарь. Практическое пособие. Ю.А. Мисайлов, В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск: 2010.
7. «Детская агрессивность», С.Ю. Чижова, О.В. Калинина, - Ярославль 2002.
8. «Как преодолеть детскую застенчивость», Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов, - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.
9. «Книга Самурая». Пер. Р.В. Котенко и др., - Санкт-Петербург: Евразия, 2007.
- 10.«Кодекс японских самураев». Б.Л. Де Мент, - Москва – Санкт-Петербург. Диля, 2006.
- 11.«Луна в тумане». Путеводитель для новичков.В. Хорев, - Ростов на Дону: Феникс, 2008.
- 12.«Лучшее айкидо. Основы». Киссёмару Уесиба, Моритеру Уесиба; пер. В.А.Устинова-Москва: Астрель, 2007.
- 13.«Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях», И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова, -Москва, 2002.
- 14.«Освобождение. Беседы об айкидо». К. Куртис, - Санкт-Петербург: Вектор, 2008.
- 15.«Путь воина. Секреты боевых искусств японии». А. А. Маслов, - Ростов на Дону: Феникс, 2004.
- 16.«Ребенок с «характером»» Мэри Ш. Курчинка, Санкт-Петербург, 1996.
- 17.«Секреты тактики. Уроки великих мастеров». Кадзуми Табата, - Москва – Санкт-Петербург: Диля, 2006.
- 18.«Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», Н.В. Ключева Ю.В. Касаткина. – Ярославль, 1997.
- 19.«Синдром дефицита внимания с гиперактивностью», А.Л. Сиротюк, - Москва, 2002.
- 20.«Укэми в айкидо». Практическое руководство по изучению техник страховки в айкидо. В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск. 2010 г.

- 21.**«200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы» В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - Москва: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**ВЕДОМОСТЬ**
результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении _____

№ группы _____ года обучения _____

за _____ 20__-20__ учебного
года(полугодие, год)

педагог _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

18				
19				
20				

Всего по списку _____ учащихся

Выполняли работу _____ учащихся

Отсутствовали _____

_____ (причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

Дата проведения _____

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для обучения базового уровня

Таблица 1.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,6	6,4	5,8
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,4	8,2	7,5	8,6	8,4	8,1
3	Прыжок в длину с места (сек)	145	150	170	140	145	155
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	5	6	7	4	5	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	16	19	12	14	14
6	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	15	18	25	14	16	17
7	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	3,2	3,4	3,8	2,8	3,0	3,4
8	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	3,6	3,8	4,2	3,2	3,4	3,8
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	80	90	50	60	80
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	7	9	8	7	9	8
11	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	17,8	17,6	17,0	18,2	18,0	17,4
12	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	18,6	18,4	17,8	18,8	18,6	18,0
13	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
14	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

[illegible]

ТЕРМИНАЛОГИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АЙКИДО

- Агура** – позиция - сидя, скрестив ноги
- Айкидока** – человек, практикующий айкидо
- Айханми** – одноимённая ч стойка
- Аригато (Аригато годзэ масс)** – «Спасибо!»
- Аюмиаси** – простой шаг
- Боккэн** – деревянный меч (копия катаны)
- Будо** – путь Воина, воинских искусств
- Буси** – самурай, воин
- Бусидо** – кодекс чести самурая; путь воина; боевое искусство
- Ваза** – техника или группа техник
- Вакаранай** - не понимаю
- Ги** – одежда
- Гоше** - медленное, плавное выполнение приёма
- Гэдан** – нижний уровень
- Гэри** – режущий удар мечом
- Гьяку** – обратный, противоположный
- Гьякуханми** – разноимённая стойка
- Дан** – ступень, степень мастерства с чёрного пояса с первого дана (сэдан) **Дзёдан** – верхний уровень
- Дзё** – короткая деревянная палка высотой 128 см диаметром 26 мм
- Дзимэ** – удушение
- Дзюдзи** – крест, скрещивание, подобно иероглифу «десять»
- Дзюдзигараминагэ** - бросание с перекрещиванием и вращением рук
- Дзюдзи-укэ** - блок скрещенными руками
- Дзюваза** – техника свободной работы с партнёром
- Дзюцу** – умение, искусство, техника
- До** – путь к гармонии тела и духа
- Додзё** – место встречи с Истиной, место, где постигают Путь.
- Доги** – одежда для тренировки, для Пути
- Домоаригатогодзэ масс** – «Большое спасибо, сердечно благодарю!»
- Ёко** – сторона, бок, боковой, сбоку, в бок
- Ёкоукэми** – различные варианты падения на бок
- Ёкомэн** – боковая часть лица, головы, маски
- Ёкомэн учи** – боковой рубящий удар
- Иrimi** – вхождение, вход; движение встречным ходом.
- Ириминагэ** - бросок с прямым входом
- Кайтэн** – круг, колесо, вращение, оборот

Кайтэннагэ - бросок с переворотом через спину

Камаэ – стойка, позиция

Кариатэ - ложный удар

Ката – плечо; формальные упражнения

Ката тори – захват за плечо

Катана – самурайский меч

Ката тэ тори – захват за запястье (разноимённой) руки

Ката тэ коса тори – одноимённый захват запястья

Ката тэ тори рё тэ мочи – захват двумя руками за одну руку

Каше - медленное, по фазное выполнение приёма

Каэси– возврат, ответный, обратный, перевёрнутый

Кэса гири – рубящий удар по диагонали от плеча до бедра

Ки – сущность, энергия, дух, воздух, намерение, чувство, пар, аромат и т.д.;

Ки ай – встреча духов; на физическом плане ки ай проявляется как пронзительный крик, порождённый из глубины живота (хара);

Кимэатэ - добивающий удар

Кихон ваза – базовая техника

Кокю – дышать, дыхание; сила КИ

Кокюнагэ - бросок с помощью КИ

Конитива - здравствуйте

Кокю хо – группа техник (приёмов), когда бросок выполняется без захвата партнёра, силой дыхания

Коси – бедро, поясница

Коси нагэ - бросок с использованием бёдер

Котэ – начало руки, запястье

Кохай – студент, или учитель, имеющий такой же уровень как у вас, но начавший тренироваться позже вас, является вашим кохаем

Кокоро – дух, сердце (душа), воля

Куби – горло, горловина, шея

Кудзуси - выведение соперника из равновесия

Куми ваза – парная техника, раздел тренировки в Ки-Айкидо

Кэйко– тренировка – занятие, изучение

Кю – степени, предшествующие первому дану

Ма– интервал, дистанция, пространство, промежуток, расстояние

Маай – правильная (согласованная) дистанция между партнёрами

Маваси – кручение, вращение

Мавасигери - полукруговой удар ногой в корпус, голову

Матэ– «Стоп! Ждите!»

Маэ– перед, передний, вперёд

Маэгери - прямой удар ногой в корпус, голову

Маэтэнкан – длинный поворот на 180 с шагом вперёд

Мазукэми – кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд на руки

Миги – правый

Миги камаэ - правосторонняя стойка

Мисоги – очищение сознания и тела; одна из дисциплин Ки-Айкидо

Моротэ тори - захват спереди одной руки двумя руками

Муданся – не аттестованный ученик

Мунэ – грудь

Мунэ тори-захват за грудь одной рукой

Мунэ тори мэн учи – захват за отворот куртки на груди и рубящий удар в голову

Мэн – маска, шлем, лицо

Мэнкё – удостоверение, сертификат на кю, дан

Мэн учи – рубящий удар в лицо

Нагэ – бросок; также тот, кто исполняет технику на укэ

Оби – пояс

Омотэ – фасад, наружный, лицевой

Онэгайсимас – «Будьте любезны», «Прощу Вас», «Пожалуйста, будьте моим партнёром»

Орэнайтэ– негибкая рука

Осаэ ваза – техника болевых контролей и удержаний

О сэнсей – великий учитель; в Айкидо это Морихей Уесиба, основатель современного Айкидо

Отагай ни рей – приветствие друг другу

Отоси – падение, понижение, пропускание бросание, нисходящий, подножка

Рандори – свободный стиль работы наге против множественных атак, обычно импровизированный

Ре мунэ тори - захват спереди двумя руками за грудь

Рё тэ тори – захват двумя руками за две руки партнёра спереди

Рё ката тори – захват двумя руками за два плеча

Рицу рэй – поклон стоя

Рэй – поклон, команда к поклону

Рэйсэйсин – Дух, единый с духом Вселенной

Рю – школа, поток, учение

Сабаки– движение тела, применение приёмов в движении

Саенара - до свидания

Самурай – тот, кто следует Пути; воин, рыцарь; тот, кому поручено защищать общество, тот кто служит

Сёмэн - голова, лицевая часть

Сёмэн учи - вертикальный, рубящий удар в область головы

Сикко - движения (развороты) на коленях

Син- тело, человек/ сердце, сознание, дух

Синсинтоицу айкидо – айкидо, основанное на объединении сознания и тела

Сихо – четыре направления

Сихо гири – рубить на четыре стороны

Сихонагэ - бросок на четыре стороны

Содэ – рукав

Содэ тори - захват локтя

Сокумэн– бок, сторона, боковой

Сото – внешний, наружный, во сне, снаружи

Соце - быстрое, реальное выполнение приёма

Субури - повторение движений для повышения качества их исполнения

Сувари ваза – техника исполнения приёмов сидя на коленях

Сумиотосинагэ-падение, бросание, подножка

Сэнсей - (прежде рождённый), кто проводит занятия, кто ведёт по пути

Сэйка но итгэн – точка ниже пупка, Центр, Одна точка

Сэмпай – ученик, или учитель, если он имеет такой же ранг, как у вас, но начал заниматься раньше, для вас – сэмпай

Сэйза – правильная позиция, сидя тот, кто следует Пути;

Тай – тело, корпус, большой, великий

Тай, но сабаки – движения тела

Тайсо– разминка, гимнастика, зарядка

Танто – нож, кинжал

Татами – маты из рисовой соломы в японском доме

Тегатана - меч-рука (применяют ребро)

Тори – тот, кто обороняется, исполняет технику; захват; активная сторона, «побеждающий» в учебной схватке

Тэ – рука

Тэкуби– «горло» руки, запястье

Тэкубисоэ – четвёртый контроль, ёнкё, использующий болевой контроль запястья

Тэнкан – поворот, уход с линии атаки; вращательное движение на опорной ноге, используемое для рассеивания силы противника

Тэнчинагэ – бросок «небо-земля»

Укэ– тот, кого бросают, кто атакует; тот, кто следует

Укэми – искусство безопасного падения, страховка (перекаты)

Ундо – упражнение, движение

Усиро – сзади, назад, позади

Усирогери - удар ногой в корпус, голову с разворотом через спину

Усиро ре кататэ тори - захват сзади двух рук

Усирукуби тори кубисимэ - захват сзади за кистевой сгиб и за шею

Ура - перевёрнутый (обратный)

Уракен– удар на «наотмашь» сверху или сбоку внешней стороной кулака.

Учи – рубящий удар

Фунакогиундо – «гребля», элемент Айки-тайсо

Фудоосин– неподвижный ум, сознание; состояние, присущее объединённому сознанию и телу

Фудо тай – неподвижное тело

Хадзимэ – «Начали!» пригласение к выполнению

Хай – «Да», «Понял»

Хакама – широкие брюки – юбка, традиционная одежда самураев; в Ки-Айкидо хакаму разрешается носить обычно со второго кю

Ханми – стойка, положение

Хантай – противник

Хаппоундо – упражнение на восемь сторон, элемент Айки-тайсо

Хаппо гири – рубящие движения мечом на восемь сторон света

Хара – нижняя часть брюшной области (не путать с Одной точкой – ниже пупка)

Хидари – левый, левое

Хидарикамаэ - левосторонняя стойка

Хидза – колено.

Хомбу – главное здание организации

Хон атэ - реальный удар

Цки– тычковый удар

Цуба – защитная гарда японского меча.

Цугиаси- приставной шаг

Чудан- средний уровень

Юданся – обладатель чёрного пояса

Ямэ– «Стоп!»