



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2014/2015 учебный год
ПО ДПОУ АЙКИДО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

Составил преподаватель ДПОУ Айкидо
Старший инструктор Клуба айкидо «Сибуми»
Запрягаев Георгий Германович

Пояснительная записка

Предлагаемая программа дополнительного образования по изучению японского боевого искусства айкидо для развития ребенка школьного возраста предназначена для инструкторов, руководителей учебных заведений, родителей учеников и всех интересующихся айкидо.

Программа разработана с учетом рекомендаций Всемирного Центра классического Айкидо (Япония, Токио) и более чем 15-летнего опыта преподавания инструкторов Фонда развития Айкикай айкидо «Ямато» (Россия, Санкт-Петербург).

Программа не является учебником по айкидо для преподавания детям, она содержит лишь описание программногo материала. Вопрос, каким образом преподносить материал на занятиях и как обучать, решается инструктором самостоятельно.

Программа рассчитана на 56 часов в учебный год из расчета 2 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по разделам: ОФП, страховка, стойки и передвижения, атаки, входы, броски и удержания. Вариативная часть включает в себя программный материал по развивающим подвижным играм и специальным упражнениям других единоборств и боевых искусств. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся, оно начинается со второго полугодия каждого года занятий.

Отличительной особенностью преподавания айкидо в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся 7-11 классов рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Предлагаемая программа не содержит материал по духовно-философским аспектам айкидо. На ранней стадии обучения инструкторам рекомендуется изучать основы базовой техники, перемещения и перекаты, используя минимально необходимое количество японских понятий и терминов, только для описания непосредственно выполняемых действий.

Периоды подготовки по возрастам

Программа по ДПОУ Айкидо предусматривает следующие периоды подготовки:

1. Период начальной подготовки

(3 года, возраст 7-11 лет, физкультурно-оздоровительные развивающие группы)

Задачи периода:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- Обретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;
- Выявление задатков и способностей детей;
- Привитие стойкого интереса к занятиям айкидо;
- Воспитание морально-волевых качеств.

2. Учебно-тренировочный период

(5 лет, возраст 9-14 лет, группы спортивной подготовки и специализации)

Задачи периода:

- Укрепление здоровья, освоение навыков сохранения здоровья;

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Овладение основами техники и тактики айкидо;
- Приобретение тренировочного опыта, закрепление навыков и умений;
- Уточнение спортивной специализации.
- Развитие специальных физических качеств;
- Освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок;
- Накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях.

3. Период спортивного совершенствования

(2 года, старше 13 лет, группы спортивного мастерства)

Задачей периода является подготовка кандидатов в сборные команды регионального и федерального уровня.

Этапы годового плана

Учебный год в школе поделен на четверти, что дает возможность спланировать занятия по циклическому графику. Каждая четверть рассматривается как этап в годовом плане (макроцикле). Каждый этап содержит внутри себя микроциклы, состоящие из 2-4 уроков, объединенных между собой единой темой.

1 учебная четверть – подготовительно-ознакомительный этап. На этом этапе за уроки с 1 по 10 ученикам предлагается, на основе полученных знаний, умений и навыков за предыдущие годы, вспомнить техники, изучаемые ранее, и ознакомиться с материалом предстоящего учебного года;

2 учебная четверть – этап закрепления. На этом этапе ученикам предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету. Как и в предыдущей четверти, программа работы содержит весь спектр изучаемого материала. Применяем принцип повторения, но в усложнившейся ситуации (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия);

3 учебная четверть – этап наработки. На этом этапе ученикам предлагается довести свои умения выполнять технические действия до устойчивого уверенного применения, невзирая на внешние раздражители и меняющийся рисунок проведения занятия. Важным фактором является контроль учениками внимания, так как команды в зале начинают звучать на японском языке (дополнительный затрудняющий фактор);

4 учебная четверть – этап совершенствования. На этом этапе ученикам предлагается совершенствовать свои умения и навыки. Важным для преподавателя является создание групп учеников примерно равных по своим техническим способностям.

Каждый этап заканчивается тестовым занятием и специальным уроком, на котором проводится разбор типичных ошибок.

Теоретическая подготовка

Айкидо – единственное из традиционных боевых искусств Японии, которое сохранило древние подходы к передаче воинской традиции. И здесь важным аспектом преподавания является разъяснение принципа состязательности не как цели занятий, а как одного и элементов тренировочного процесса.

Преподавание айкидо проходит в форме отработки индивидуальных (10%) и парных (90%) упражнений. При отработках в парах один из партнёров атакует определённым образом, а второй партнёр проводит защитные действия, приводящие к удержанию и контролю атакующего. Традиционность подхода к обучению состоит в том, что в айкидо не ограничивают возможные действия при проведении приёмов. Рассматривают все виды продолжения атак, допускают использование традиционных видов оружия. Не вводится понятие весовых категорий, предполагая, что знание техники айкидо позволяет маленькому и слабому контролировать агрессию более крупного нападающего. В отличие от соревновательных единоборств, где заранее ограничиваются пространство и время поединка, определяются весовые категории бойцов, минимизируется возможность нанесения травмы через введение запрещённых приёмов и защитной экипировки, в айкидо фактически изучают наиболее эффективные и опасные действия, лишь иногда используя элементы состязаний в тренировочном процессе для отработки вариативности применения строго определённых действий. Таким образом в айкидо минимизирован фактор развития в учениках агрессии, желания добиться победы любой ценой, и стремления в будущем решить проблемы одним ударом.

При занятиях айкидо важна не столько сила и выносливость, сколько высокая степень координации внимания, точность движений тела. В обретении этих качеств принципиальность классического айкидо в подходе к обучению без проведения соревнований должна быть скомпенсирована развитием волевого тренировочного духа, созданием мотиваций к саморазвитию, увеличением непосредственных тренировочных результатов. Выраженных, например, в количестве повторений простейших силовых упражнений, качестве исполнения перекатов и более сложных видов страховок. В процессе обучения на примерах необходимо подчёркивать, что главная победа должна одерживаться не над другими, а над самим собой, своей ленью и неорганизованностью.

Взаимное обучение опасным методам ведения боя должно проходить в спокойной доброжелательной манере, при которой партнёры могут рассмотреть и изучить подробно элементы техник, способы их использования, довести техники до автоматизма. Следует помнить, что ценой небрежного отношения к тренировке может стать серьёзная травма партнёра, поэтому так важно соблюдать отдельные правила этикета, разъясняемые в теоретической части занятий традиционными боевыми искусствами.

Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы общей физической подготовки ставят основной задачей укрепление здоровья и общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление системы мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовки, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки:

- **Общеразвивающие упражнения в движении.**
Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных коленных суставах, голеностопе;
- **Упражнения для развития мышц туловища.**
Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения «лежа на животе». Из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук вдоль туловища, на поясе, за головой. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления;
- **Упражнения для развития мышц ног.**
Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- **Легкоатлетические упражнения.**
Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена в первую очередь на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне. Подбирать упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, надо таким образом, чтобы они по своей структуре соответствовали основным техническим действиям айкидо.

Средства и методы тренировки:

- Упражнения на развитие силовых способностей.

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

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов;

- Упражнения на развитие ловкости.
Обще развивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми;
- Акробатические упражнения.
Кувырки и перекаты вперед, назад, вбок, вперед через препятствие, высокие страховки;
- Упражнения на удержание равновесия.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью технической подготовки является достижение стабильного и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений, а с другой – увеличение их универсальности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий.

Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств личности: целеустремленности, решительности и силы воли. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической и технической подготовке обязательно включали элемент трудности в соответствии с уровнем подготовленности ученика. Упражнения, переставшие быть трудными, утрачивают значение для развития положительных волевых качеств. Для правильной оценки учеником своих достижений необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ результатов при участии в региональных и международных мероприятиях айкидо.

Средства и методы тренировки:

- Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают смелость и решительность;
- Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления;
- Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Учебно-тематический план

1. Базовая часть

1.1. Теоретические аспекты айкидо.

Основы знаний об истории, современном состоянии и перспективах развития айкидо в РФ и мире. Правила поведения на занятиях боевыми искусствами, обязательные элементы взаимоуважения и взаимной страховки при проведении занятий айкидо. Правила безопасного обращения с тренировочным оружием. Терминология элементов айкидо.

1.2. Разминка, ОФП, СФП.

Разминка и ОФП включает в себя разогревающие элементы, укрепление костно-связочного аппарата, усиление кровообращения, подготовку тела для принятия тренировочных нагрузок. СФП, помимо развития скоростно-силовых способностей, формирует двигательные навыки, соответствующие основным техническим действиям айкидо.

1.3. Дыхательные упражнения.

В этом разделе ученик устанавливает для себя понимание связи дыхания и движения. Через специальные упражнения он учится использовать крупные дыхательные мышцы груди и спины для всех движений верхней половины тела, существенно увеличивая усилия рук. Это позволяет избавиться плечевой пояс от скованности и сутулости, улучшить осанку ребенка.

1.4. Отработка страховок.

Занятия айкидо в первую очередь должны удовлетворять критерию безопасности. Подавляющее большинство парных действий айкидо заканчивается контролем партнёра в положении лёжа на татами. Для подготовки к большому количеству падений ученики отрабатывают навыки безопасных перекатов, кувырков, и, на более высоком уровне, высоких падений.

1.5. Стойки и передвижения.

В айкидо используется одна основная и несколько промежуточных стоек, передвижения между ними. Главный критерий правильности изучения – наработка стабильного навыка передвижений посредством вращения корпуса. Прямые шаги, развороты, переносы веса, всем этим аспектам айкидо должно быть уделено пристальное внимание на начальном этапе обучения.

1.6. Атаки в боевых искусствах. Формы захватов и ударов.

Атаки в айкидо включают рубящие и тычковые удары руками, захваты, удары ногами. Ученик должен изучить их в отдельности и в комбинациях для последующей парной отработки защиты от подобных видов агрессии.

1.7. Базовые формы уходов с линии атаки. Провокации и входы, встречные удары.

Основой методики школы обучения классическому айкидо по методике Фудзиты Масатакэ сенсея является изучение форм уходов с линии атаки с возможностями немедленных контратак. Ясное понимание момента и способа входа помогает избежать явной агрессии, оказаться в выигрышном положении и перейти к применению техники броска или контроля.

1.8. Основные удержания и болевые контроли.

В айкидо изучают 5 основных способов болевых контролей с помощью фиксации плеча после выведения партнера из равновесия, в положении лёжа на татами. Применение дозированных болевых воздействий требует от учеников осторожности и внимательного отношения.

1.9. Броски в айкидо, переходы от 5 основных бросков к последующим удержаниям.

Броски на спину являются промежуточной фазой к применению болевых удержаний. Не очень сложные, но довольно быстрые и жёсткие в исполнении, они требуют от атакующего партнера качественного исполнения страховок, изучаемых на предыдущем этапе.

1.10. Вариации техник

На этапе завершающей, технической подготовки, в айкидо отрабатывается большое количество форм нестандартных бросков и болевых контролей. Это расширяет границы универсальности навыков ученика, переводя его технику на уровень понимания принципов построения этого боевого искусства.

1.11. Техника защиты от атак традиционным оружием (нож, палка, меч) с последующим обезоруживанием и контролем.

Техника с использованием традиционного самурайского оружия (нож, палка, меч) заметно повышает координацию тела ученика, его способность к концентрации усилий и внимания, повышает культуру движений. С прикладной точки зрения эти разделы техники смогут пригодиться в крайнем случае опасной атаки подручным оружием. Изучаются наиболее простые для исполнения методы обезоруживания партнёра.

1.12. Техника применения традиционного оружия, элементы методики боевого ножа.

Наиболее сложные разделы айкидо – техника с использованием традиционного оружия. Это броски с использованием палки, техники меча против меча, техники использования ножа против ножа. Изучаются с наиболее подготовленными и ответственными учениками.

2. Вариативная часть

2.1. Подвижные игры с использованием передвижений на коленях и в стойке.

Десятки подвижных контактных игр, в которые искусственно вводятся некоторые ограничения, позволяющие в игровой форме развить у детей навыки, необходимые в айкидо.

2.2. Подвижные игры с использованием оборудования

Другой раздел подвижных игр, включающий использование такого оборудования как мячи разного размера и веса, обручи и т.п.

Таблица 1. Количество часов для изучения и отработки программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		1-3 класс	4-7 класс	9-11 класс
1	Базовая часть	30	40	48
1.1	Теоретические аспекты айкидо	5	3	3
1.2	Разминка, ОФП, СФП	10	6	6
1.3	Дыхательные упражнения	2	4	4
1.4	Отработка страховок	6	6	7
1.5	Стойки и формы передвижений	2	3	3
1.6	Отработка атак	3	5	5
1.7	Провокации и входы, встречные удары	2	4	4
1.8	Отработка удержаний	-	4	5
1.9	Отработка бросков	-	4	5
1.10	Вариативная техника	-	1	2
1.11	Техника защиты от атак оружием	-	-	2
1.12	Техника применения оружия	-	-	2
2	Вариативная часть	26	16	8
2.1	Подвижные игры	16	8	3
2.2	Подвижные игры с использованием оборудования	10	8	5
	ИТОГО:	56	56	56

Проведение зачётно-тестовых занятий

Сложно переоценить важность тестов для образовательного процесса в айкидо. Для учеников подготовка по программе тестов задаёт ориентиры, ближние и отдалённые цели занятий, что позволяет анализировать и структурировать полученный объём знаний, довести соответствующие технические действия до автоматизма. Для учителей тестовые занятия выявляют слабые места образовательного процесса, позволяют спланировать необходимые акценты в применении соответствующих методик.

Имея Официальное признание Фонда Айкикай, мирового центра классического айкидо, Фонд развития Айкикай айкидо «Ямато» проводит экзамены на степени Кю (ученические уровни) и Дан (уровни мастеров) в Айкикай айкидо. Степени Кю различаются по номерам в обратном порядке: 9 Кю - младший ученический уровень, 1 Кю – старший ученический уровень. Степени Дан – в прямом порядке: 1 Дан – младшая мастерская степень, 10 Дан – высшая мастерская степень.

Детские экзамены проводятся с 9 Кю, взрослые с 6 Кю. В соответствии с требованиями Фонда Айкикай, ребёнок до 14 лет не может быть аттестован на 1 Дан.

Взрослые носят белые пояса до аттестации на 1 Дан. Мастерские степени Дан отмечаются чёрными поясами. В отличие от взрослых, для детей введена система использования белых поясов с нашивками (9-7 Кю) и цветных поясов (6-1 Кю), с градациями цвета от светлых к тёмным.

Для успешной аттестации заранее определённый набор техник претендента должен соответствовать аттестационным критериям, связанным со способностью контролировать отдельные аспекты своих движений, правильно использовать координированную силу и вес для выведения из равновесия и контроля положения оппонента, готовностью сдающего к последующим атакам. Аттестации на Кю не предполагают оценок, комиссия принимает решение «сдал» или «не сдал», объясняя ошибки, допущенные на экзамене.

На экзамен ученика письменно рекомендует его инструктор. Стандартное время между аттестациями составляет 6-7 месяцев. В случае если претендент имеет значительные успехи и/или опыт в других боевых искусствах, позволяющий ему существенно быстрее освоить программу, для младших Кю (с 9 до 5 включительно) иногда делаются исключения, и претендент допускается к экзамену сразу на два уровня. В другом случае, если ученик выступил слабо, то инструктору выносится предупреждение, а ученик аттестуется, но допускается на следующий экзамен не ранее чем через год. В целях сохранения авторитета рекомендовавшего инструктора, и Фонда «Ямато» в целом, ситуации неаттестации допускаются крайне редко, и каждый такой случай подлежит внимательному изучению и выявлению вызвавших его причин.

Программа экзаменов на 9-7 Кю (детские группы)

9 КЮ

1. ОФП

Выпрыгивание вверх из положения сидя (10 раз);
Отжимания (10 раз);
Упражнение для мышц пресса (15 раз);

2. Теория

Имя Основателя айкидо (Морихей Уэсиба);
Перевод слова айкидо на русский язык (искусство объединения энергий);
Счёт по-японски до 10;
Правила входа и выхода из додзё;

3. Практика

Мае укеми (сувариваза, с колена вперёд);
Таи сабаки (тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан);
Уширо укеми (сувариваза, с колена назад).

8 КЮ

1. ОФП

Выпрыгивание вверх из положения сидя (15 раз);

Отжимание (15 раз);

Упражнение для мышц пресса (20 раз);

2. Теория

Знание названий и умение показать упражнения для разминки кистей рук (никкё, санкё, котэ гаэси);

Слова приглашения (онэгаи симас) и благодарности (домо аригато годзай маста);

Счёт по-японски до 20;

3. Практика

Уширо укеми (тачи ваза);

Шомен учи Иrimi тэнкан (в парах);

Мае укеми (сувариваза);

Коккью хо сувариваза.

7 КЮ

1. ОФП

Выпрыгивание вверх из положения сидя (20 раз);

Отжимание (20 раз);

Упражнение для мышц пресса (25 раз);

2. Практика

Мае укеми, Уширо укеми тачи ваза (стоя);

Гякку ханми Шомен учи Иrimi тенкан (4 входа);

Ай ханми катате дори Иккё омоте (с шагом впереди стоящей ногой перед лицом уке);

Ай ханми катате дори Иккё ура (с шагом позади стоящей ногой за спину уке);

Коккью хо сувариваза.

Краткий словарь японских терминов, употребляемых в айкидо

1. Онегай симас

Приглашение быть партнёром в изучении техник Айкидо, (произносится в начале занятий);

2. Домо аригато годзай маста

Благодарность за совместную тренировку (произносится в конце занятий);

3. Ай ханми - одноимённая стойка;

4. Гякку ханми - разноимённая стойка;

5. Ханми - стойка;

6. Таи сабаки - передвижения, перемещения тела;

7. Тенкай - поворот на месте, смена стойки;

8. Тэнкан - вращение вокруг впереди стоящей ноги на основании большого пальца;

9. Иrimi тэнкан - вход позади стоящей ногой и разворот со сменой стойки;

10. Мае укеми - кувырок через плечо вперёд;

11. Уширо укеми - кувырок назад;

12. Укеми сувариваза - кувырок через плечо из положения на коленях;

13. Укеми тачи ваза - кувырок из положения стоя;

14. Шикко - ходьба на коленях;

15. Мае шикко - ходьба на коленях лицом вперёд;

16. Уширо шикко - ходьба на коленях спиной вперёд;

17. **Ката те дори** - атака захватом за запястье;
18. **Ката дори** - атака захватом за одежду в области плеча;
19. **Иккё омоте** - вход впереди стоящей ногой перед лицом уке, захват локтя и опрокидывание уке на живот с последующим контролем через прижим локтя;
20. **Иккё ура** - вход позади стоящей ногой за спину уке, захват локтя и опрокидывание уке на живот с последующим контролем через прижим локтя;
21. **Уке** - тот, на ком показывают технику, атакует и проигрывает;
22. **Наге (Тори)** - тот, который показывает технику, защищается и побеждает;
23. **Доги (Кимоно)** - одежда для занятий боевыми искусствами;
24. **Хакама** - широкие чёрные штаны-юбка, в которых занимаются старшие ученики (начиная с 3 кю);
25. **Аси сабаки** - передвижение ног (стоп);
26. **Акури аси** – шаг, начиная с впереди стоящей ноги, с подтягиванием позади стоящей ноги.
27. **Аюми Аси** - попеременный шаг, начиная с позади стоящей ноги;
28. **Цуги аси** – шаг, при котором позади стоящую ногу ставим перед впереди стоящей ногой буквой Т, далее скользящий шаг позади стоящей ногой вперед.

Счёт по-японски до 20

1 - Ити	11 - Дзю ити
2 - Ни	12 - Дзю ни
3 - Сан	13 - Дзю сан
4 - Си	14 - Дзю ЁН
5 - Го	15 - Дзю го
6 - Року	16 - Дзю року
7 - Сити	17 - Дзю сити
8 - Хати	18 - Дзю хати
9 - Кю	19 - Дзю кю
10 - Дзю	20 - Ни дзю