

МИНСОЦПОЛИТИКИ УР
филиал казенного учреждения
социального обслуживания
Удмуртской Республики
«Республиканский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетнего
города Ижевска «Веста»
(Филиал Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Ижевска «Веста»)



УЭ МЕРПОЛИТИКМИН
«Быдэ вуымтэосты мерлыко
йӧназанья
Ижкарись «Веста» центр»
«Быдэ вуымтэосты мерлыко
йӧназанья
элькун центр»
Удмурт Элькуньсь мерлыко юрттос
сӧтонья казна ужьюртлэн филиалэз

(«Ижкарись «Веста» БВМЙЦ»
Элькун БВМЙЦ филиалэз)

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом Филиала «Веста»
Протокол № 02 от «25» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом
Т.И.Поспелова
Приказ №464 от «27» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЙКИДО»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возрастная категория 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Дудин Д.Я.

Ижевск, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальностью данной программы является необходимость развития физических качеств детей среднего школьного возраста через применение не только традиционных методов физической культуры, но и приемов восточных единоборств. Одной из форм работы по физическому воспитанию, которая позволяет эффективно развивать необходимые физические качества, является занятие айкидо. От всех остальных боевых искусств Японии айкидо отличается ярко выраженным оборонительным характером, глубокой философией, отсутствием соревнований (в большинстве стилей и направлений) и своеобразной системой тренировок, приемлемой для людей любого возраста, пола и физических возможностей.

Отличительная особенность программы в том, что она соединила в себе как традиционные, так и специфичные методы тренировок с глубоким философским подходом. Философия айкидо достаточно сложна. Она учит практикующего, что он должен взять на себя ответственность за не нанесение вреда другому человеку. Занимающийся айкидо обязан развивать не только уровень своего физического мастерства, но и свою духовность, усваивая философское достояние айкидо и его принципы.

Айкидо - японское боевое искусство. В буквальном переводе означает «Путь сосредоточения (гармонии) жизненной энергии» (АЙ - гармония, КИ- жизненная энергия, ДО- путь). Айкидо включает в свой технический арсенал приёмы обезоруживания и нейтрализации нападения одного или нескольких человек, приёмы защиты от атак спереди и сзади, действия при положении на коленях, а так же броски и удержания при помощи оружия.

Программа «Айкидо» будет актуальна для здоровых мальчиков и девочек, не зависимо от уровня их развития и круга интересов.

Адресат программы. Настоящая программа адресована учащимся с 7 лет до 15 лет.

Уровень освоения– базовый.

Возраст обучающихся – 7-15 лет.

Срок освоения программы 1 год.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 астрономических часа и одно занятие по 3,5 астрономических часа, через каждые 40 минут программой предусмотрен 10 минутный перерыв

Форма обучения – очная

Форма организации образовательного процесса – групповая

Основные формы занятий. Вводное занятие. Теоретическое занятие. Практическое занятие.

1.2. Цель программы: создание условий для физического, нравственного и духовного формирования личности на основе обучения айкидо

Задачи:

- повышение уровня развития основных физических качеств;
- формирование интереса к единоборствам в общем и к айкидо в частности;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных и ответственных учащихся;
- овладение и понимание восточной философии
- адаптация ребенка в детском коллективе.

Срок освоения программы: 1 год.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос.
1.2.	Правила поведения на тренировках.	17	17	-	Опрос.
1.3.	Регулирование предстартовых состояний	16	16	-	Опрос.
1.4.	Техническая подготовка, терминология	18	18	-	Опрос.
1.5.	Этикет в айкидо	18	18	-	Опрос.
ИТОГО		71	71	-	Опрос.
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Общеподготовительные упражнения	10	-	10	
2.2.	Ловкость и координация движений	16	-	16	
2.3.	Сила	12	-	12	
2.4.	Гибкость	18	-	18	
2.5.	Специально - подготовительные упражнения	9	-	9	
ИТОГО		65	-	65	
3.	Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке)				
3.1.	Тай сабаки (цугу аши)	6	-	6	
3.2.	Тай сабаки (аюми аши)	9	-	9	
3.3.	Тай сабаки (тэнкай)	9	-	9	
3.5.	Камае (миги ханми)	8	-	8	
3.6.	Камае (хидари ханми)	2	-	2	

3.7.	Укэми (мае укэми)	4	-	4	
3.8.	Укэми (уширо укэми)	9	-	9	
3.9	Укэми (сувари вадза)	9	-	9	
3.10	Укэми (тачи вадза)	9	-	9	
3.11	Кататэдори (сумиотоши)	5	-	5	
3.13	Коса дори (икке)	1	-	1	
ИТОГО		71	-	71	
4.Сувара вадза (техники, выполняемые на коленях)					
4.1.	Тай сабаки (шикко)	28	-	28	
4.2	Тай сабаки (мае,уширо)	28	-	28	
4.3.	Рете дори (коккью хо)	15	-	15	
	ИТОГО	71	-	71	Опрос Контрольные нормативы
Итого часов:		278	71	207	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая и психологическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ на учебных занятиях, соревнованиях. Знакомство с программой.

1.2 Состояние и развитие восточных единоборств в России и их виды.

Теория: история развития восточных единоборств в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий различными видами восточных единоборств и их состояние.

1.3 Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Теория: сведения о строении и функциях организма человека. Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека. Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы. Обучение здоровому образу жизни. Движение, питание, закаливание. Понятие о личной гигиене и здоровье. Здоровье и духовные ценности.

1.4 Регулирование предстартовых состояний.

Теория: виды предстартовых эмоциональных состояний и способы их регулирования.

1.5 Техническая подготовка, терминология.

Теория: специальные термины, их значение. Технические элементы.

1.6 Этикет в айкидо.

Теория: этикет в айкидо. Правила поведения на занятиях восточными единоборствами. Традиции.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Общеподготовительные упражнения.

Практика: строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; свыпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

2.2 Ловкость и координация движений

Практика: акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. - стоя на коленях, перекат вперёд, прогнувшись.

2.3 Сила.

Практика: Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса.

2.4 Быстрота

Практика: легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры, формирование командного взаимодействия.

2.5 Выносливость

Практика: легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания, кросс. Спортивные, подвижные игры.

2.6 Гибкость

Практика: Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

2.7. Специально - подготовительные упражнения

Теория. Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в айкидо.

Практика: элементы действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Эти упражнения подбираются таким образом, чтобы действия айкидоки соответствовали характеру выполнения действиям в айкидо.

2.8. Взрывная сила

Практика: выполнение специально - подготовительных упражнений, технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией.

3. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке).

3.1. Тай сабаки (цугу аши). основные передвижения представляют собой перемещения тела с разворотом относительно первоначального положения на 180 градусов, на 270 градусов и на 360 градусов. Все tai sabaki выполняются с двух положений миги или хидари (правое и левое), исходное и конечное положение — камае.

3.2. Тай сабаки (аюми аши). Изучение техники передвижения с «задней ноги». простой шаг. Движение вперед осуществляется шагом сзади стоящей ноги. То есть, это движение напоминает обычные естественный шаг, единственное отличие заключается в том, что вместе с ногой в том же направлении движется одноименная рука.

3.3. Тай сабаки (тэнкай). Теория: изучение стойки, передвижение на коленях (шикко) лицом вперед и спиной вперед, стоя: разворот на 180 градусов со сменой стойки (тенкай), разворот на 180 градусов без смены стойки(тенкан).

Практика: страховка из положения сидя и стоя на спину (вариант с хлопком двумя руками, кувырок назад - ушироукеми), на бок (еккоукеми), вперед с использованием гимнастического мяча (майяукеми). Уход с линии атаки (1-й вариант без смены стойки), на его основе изучение освобождения от захвата разноименной рукой (кататадори). Изучение техники удержание партнера

за локоть (икке вариант омоте). Уход с линии атаки (2-й вариант без смены стойки), на его основе изучение освобождения от захвата одноименной рукой (косадори).

3.4. Тай сабаки (ирими тэнкай). Разворот на «передней « ноги на 180 градусов, через грудь со сменой стойки. «Передняя нога» перпендикулярна полу, «задняя» нога прямая. Центр тяжести расположен ближе к передней ноге. Рука находится в среднем положении («передняя» рука на уровне солнечного сплетения, «задняя» - на уровне пояса)

3.5. Камае (миги ханми). Правосторонняя стойка. Правая нога айкидоки находится впереди. Голень передней ноги должна быть перпендикулярна полу. Допускается такое положение передней ноги, когда колено имеет проекцию над пальцами стопы, т.е. колено передней ноги как бы "заваливается" вперёд. При этом положении стопа правой ноги немного развёрнута пальцами в правую сторону. Сильного сгиба в колене допускать нельзя. Центр тяжести располагается ближе к передней ноге (приблизительно на 70%). Левая нога соответственно, находится сзади. Следует обращать внимание на то, чтобы "задняя" нога была прямой. Ширина стойки определяется таким образом: если из исходного положения Айкидока опустится на колено задней ноги, то колено этой ноги должно упираться в пятку передней ноги. Или между коленом и пяткой встаёт один или два кулака (это уже будет "широкая стойка"). Пятки обеих ног должны находиться на одной прямой линии. Руки айкидоки находятся перед корпусом по центру "Передняя" рука, в данной стойке - правая, находится на уровне солнечного сплетения, а "задняя" - на уровне пояса. Это стандартное (чудан-но-камае - среднее) расположение рук. Ещё есть дзёдан-но-камае, когда передняя рука айкидоки приподнимается на уровень подбородка, и гедан-но-камае - когда передняя рука айкидоки находится на уровне пояса. В данной стойке ни в коем случае нельзя отклоняться корпусом назад. Плечи должны быть расслаблены.

3.6. Камае (хидари хаими). Левосторонняя стойка. Требования к левосторонней стойке точно такие же, как и к правосторонней.

3.7. Укэми (мае укэми) Кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд на руки.

3.8. Укэми (уширо укэми). Теория: изучение стойки, передвижение на коленях (шикко) лицом вперед и спиной вперед, стоя: разворот на 180 градусов со сменой стойки (тенкай), разворот на 180 градусов без смены стойки (тенкан), шаг вперед и разворот на 180 градусов без смены стойки (ирими тенкан).

Практика: страховка из положения сидя и стоя на спину (вариант с хлопком двумя руками, кувырок назад - ушироукеми), на бок (еккоукеми), вперед с использованием гимнастического мяча (майяукеми). Уход с линии атаки (1-й вариант без смены стойки), на его основе изучение освобождения от захвата разноименной рукой (кататадори). Изучение техники удержание партнера за локоть (икке вариант омоте), бросока скручиванием запястья короткий вариант (котегэши). Уход с линии атаки (2-й вариант без смены стойки), на его основе изучение освобождения от захвата одноименной рукой (косадори). Изучение техники удержание партнера за локоть (икке вариант ура).

3.9. Укэми (сувари вадза). Опускаемся на колено. Одна рука опорная, вторая задает направление кувырка. Поднимаем таз максимально высоко не отрывая опорное колено. Отклоняем голову в сторону. Совершаем мах ногой и перекатываемся от плеча к бедру.

3.10. Укэми тачи вадза (кувырок вперед из положения стоя). Начальное положение стоя (Гачи Вадза) Минги или Хидари Ханми (левая или правая нога впереди) Опускаемся на колено. Одна рука опорная, вторая задает направление кувырка. Поднимаем таз максимально высоко не отрывая опорное колено. Отклоняем голову в сторону. Совершаем мах ногой и перекатываемся от плеча к бедру.

3.11. Кататэ дори (суми отоши). Захват за запястье руки. Атака спереди.

3.12. Кататэ (омотэ ,ура). Атакающий захватывает за одноименную руку. Шаг за спину уке, руки поднимаются вверх. Тенкан, руки перед центром опускаются вниз. Тенкай, прижимая плечо к татами. Контроль: давление на руку чуть выше локтя.

3.13. Коса дори (икке). Атакающий захватывает за одноименную руку. Отшаг в сторону, одновременно поднимая обе руки вверх. Шаг к уке, руки опускаются вниз, захватывая руку. Выводя из равновесия уке, прижимается плечо к татами. Контроль: давление на руку чуть выше локтя.

3.14. Коса дори (омотэ,ура). Атакающий захватывает за одноименную руку. Отшаг в сторону с одновременным поворотом захваченной руки ладонью вниз и свободна рука захватывает уке за локоть. Шаг вперед, руки поднимаются вверх. Продолжая удерживать руку, выполняем движение – тенкай, выводя партнера из равновесия.

4.Суvara вадза (техники, выполняемые на коленях)

4.1. Тай сабаки (шикко). Теория: изучение стойки, передвижение на коленях (шикко) лицом вперед и спиной вперед, стоя: разворот на 180 градусов со сменой стойки (тенкай), разворот на 180 градусов без смены стойки(тенкан).

Практика: страховка из положения сидя и стоя на спину (вариант с хлопком двумя руками - ушироукеми), на бок (еккоукеми), вперед с использованием гимнастического мяча (майяукеми). Уход с линии атаки (1-й вариант без смены стойки), на его основе изучение освобождения от захвата разноименной рукой (кататадори). Уход с линии атаки (2-й вариант без смены стойки), на его основе изучение освобождения от захвата одноименной рукой (косадори).

4.2. Тай сабаки (мае, уширо). Исходное положение Шицен. Противник наносит прямой удар в лицо. Партнер переносит центр тяжести на левую ногу и отталкивается вперед. Движение несет атакующий характер. Должно создаться впечатление, что идет на удар противника и сейчас произойдет контакт. Но движение идет по касательной, не прямо вперед, а немного по диагонали вперед и вправо. Потом необходимо развернуться лицом к противнику. Стоим по 45 градусов от атакующей линии. Далее правая рука снизу-вверх в левую сторону отбивает руку противника. Дистанция должна быть близкой, это позволяет контролировать

противника.

4.3. Рете дори (кокью хо). Оба партнера сидят в положении «сейдза» лицом друг к другу. Партнер совершает захват запястья сразу двух рук. Совершая вдох, поднимется рука вверх, одновременно одно из коленей отводится в сторону. Далее опускают руки и совершают другим коленом шаг по направлению к партнеру. Выполняется удержание. При правильной осанке партнеру достаточно нелегко подняться, зато другой партнер свободно контролирует его движения.

2.2. Условия реализации программы

Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

№	Наименование	Количество
1.	Мяч	14
2.	Коврик гимнастический	15
3.	Стойка	1
4.	Скамейка	5
5.	Секундомер	11
6.	Рулетка	1
7.	Маты спортивные	4

2.3. Формы аттестации

Педагог использует следующие формы аттестации: опрос, сдача контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Перечень вопросов по итогам теоретической подготовки (контрольные испытания)

1. Назови известных мастеров айкидо в России и в мире
2. Что означает приставка ДО в названии единоборств
3. Перечисли уровни аттестации в айкидо
4. Перечисли самые известные мировые турниры по айкидо
5. Чтобы избежать травматизма, что нужно делать?

Контрольные нормативы

Норматив	Девушки	Юноши
Прыжок в длину с места (см)	155	160
Челночный бег 3 по 10 метров	8,5	8,3
Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу за 15 секунд	10	11
Количество прямых ударов рукой на месте в неподвижную цель за 15 секунд	13	14
Количество прыжков через скакалку за 15 секунд	21	23

2.4. Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	Беседа «История развития айкидо». Раздаточный материал по теме «Терминология в айкидо», памятка для учащихся и их родителей.	Знакомство с планом работы на год. Показ видеоматериалов с соревнований. Демонстрации техники ведущих спортсменов с комментариями.	Лекционный материал: 1. Анатомо-физиологические особенности спортсмена единоборца 2. Возникновение и развития восточных единоборств 3. Виды оружия в восточных единоборствах 4. Инструктаж по ТБ
2.	Общая физическая подготовка	Комплекс Разминочных упражнений, комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры: «Белые медведи», «Цепочка», «Колдунчики».	Выполнение упражнений без инвентаря и с использованием гантелей, скамеек, на перекладине, снабивными мячами, гимнастическими палками. Контроль правильности выполнения. Самоконтроль и проверка партнера.	Лекционный материал: 1. Виды ОРУ 2. Развитие силы, скорости и выносливости 3. Режимы тренировок для развития силы, быстроты 4. Акробатические элементы
3.	Специальная физическая подготовка	Видеоматериал по правилам соревнований, технике владения оружием. Видео с соревнований. Разработка подвижных игр: «Ляпки», «Карлсон».	Выполнение базовых и парных упражнений. Комплексы формальных упражнений - составление комбинаций приемов.	Лекционный материал: 1. Основы техники 2. Специфика работы с имитационным холодным оружием
4.	Тактико-техническая подготовка	Видео с соревнований Учебный видеоматериал	Учебные спарринги по заданию, свободные, со сменой партнеров. Разработка атакующих комбинаций и комбинаций перехода от ударной техники к борьбе и обратно. Разработка комбинаций имитации боя и элементов самообороны.	Видео с соревнований Учебный видеоматериал
5.	Контрольные испытания	История развития айкидо. Правила соревнований	Словесный, наглядные методы (метод иллюстраций, метод демонстраций)	Инструкции, таблицы, Аттестационная программа Теоретические вопросы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов В.А. Техника бесконтактного боя. С-Пб, 2008
2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Гяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016.
4. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск, 2006г
Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
5. Долин А.А., Попов Г.В.. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., 2001.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания, учебник в 2 томах под ред. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература», 2003 г.
7. Морихей Уэсиба, Будо рэнсю (Практика будо), Москва: Добросвет 2001
8. Мицуги Саотомэ, Айкидо и гармония в природе, Киев, София, 2002
9. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день. – Ярославль: Академия развития, 202.