МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписан: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN: ОГРНИП=320774600482907, СНИЛС=18035587280, ИНН=771917051266, C=RU, CN=МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, G=МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, SN=МАКАРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-05-18 11:04:26
Foxit Reader Версия: 10.0.1

Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЙКИДО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 18-65 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Минина У.Л,

педагог дополнительного образования

г. Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….. 3

Цель и задачи……. 3

Планируемые результаты……. 3

Содержание программы…….. 4

Учебный (тематический план) и содержание…… 4

Формы контроля и оценочные материалы…… 7

Организационно-педагогические условия реализации программы… 7

Список литературы…….. 7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Айкидо – японское боевое искусство, известное как искусство защиты, самообороны.

В айкидо используются приемы, не наносящие вреда противнику, и даже самого понятия «противник» в айкидо нет. Приемы айкидо используют силу нападающего против него самого, при этом не важен показатель физической силы, растяжки или скорости реакции практикующего.

Это позволяет изучать айкидо людям любого возраста и практически любого состояния здоровья, а также заниматься мужчинам и женщинам в одной группе.

Программа предлагается для изучения для людей, не имеющих опыта в освоении боевых искусств.

В программе также представлены занятия общей физической подготовкой, упражнения с мячом (с целью улучшить владение своим телом) и комплекс упражнений («субури») с палкой, являющийся основой для изучения движений с классическим японским деревянным оружием.

Цель программы:

Цель программы – формирование представления о японской культуре боевых искусств, принципах работы с деревянным оружием («дзё»), а также изучение приемов айкидо.

Задачи программы:

- изучить приемы айкидо, необходимые для сдачи экзамена на 5-й кю (желтый пояс);
- изучить 5 движений («субури») с палкой («дзё»);
- повысить тонус и эластичность мышц;
- развить ловкость;

Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся будут иметь представление о различных движениях айкидо, о принятом приветствии и прощании, будут знать

счет до десяти на японском языке. Научатся выполнять 6 приемов, кувырок через плечо («укеми») вперед и назад, безопасно падать, ходить в стойке, а также выполнять четыре различных захвата и освобождаться от них. Также научатся выполнять простые движения и перехваты с палкой, выучат 5 субури с ней.

Научатся лучше владеть своим телом, улучшат навык саморегуляции и внутренней дисциплины.

Категория учащихся:

Взрослые в возрасте от 18 до 65 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 70 часов.

Формы и режим занятий:

Форма проведения занятий – групповая.

Тренировки проводятся в группах численностью 5-10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 50 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Учебный (тематический план) и содержание:

Период	Тема	Часы	Содержание
Сентябрь	Специальные движения	4	1) Освоение разминки. 2) Освоение стойки в айкидо и ходьба в стойке. 3) Изучение захвата одной рукой за разноименную (правой за левую, левой за правую) руку партнера. 4) Изучение приема Ката-тэ дори икке ура. 5) Изучение шага «шикко». 6) Понятие приветствия и прощания в начале и в конце занятия.
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП

	Упражнения с предметом	2	1) Подбрасывание мяча и ловля его после хлопка. 2) Удар мяча об пол в прыжке и ловля его после хлопка.
Октябрь	Специальные движения	4	1) Поворот на месте в стойке без смены ног (1й тэнкан) 2) Кувырок через плечо вперед («укеми») из положения стоя на двух коленях. 3) Изучение безопасного падения с хлопком ладонью из положения сидя на мате. 4) Захват двумя руками за две руки 5) Закрепление приема Ката-тэ дори икке ура
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	2	1) Тычковый удар палкой в воздух («цки»). 2) Перехват палки перед собой и над головой. 3) Изучение поклона с палкой в руках.
Ноябрь	Специальные движения	4	1) Изучение ходьбы «шикко» назад 2) Изучение безопасного падения с хлопком ладонью из положения стоя на одном колене 3) Изучение приема Сувари-вадза коккю доса. 5) Кувырок через плечо вперед («укеми») из положения стоя на одном колене.
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	2	1) Удар палкой в воздух в область колена 2) Изучение отбива от тычкового удара 3) Изучение 1-го субури 4) Ловля мячика нестандартным способом (на тыльную строну рук, в футболку и т. д.)
Декабрь	Специальные движения	4	1) Изучение приема Моро-тэ дори коккю-хо 2) Сложный поворот «шаг – поворот – шаг» (3й тэнкан) 3) Падение из стойки 4) Закрепление приемов, изученных ранее.
	Занятия ОФП	3	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	1	1) Изучение 2-го и 3-го субури 2) Освоение цки с движением вперед и отбива с движением назад (в парах).
Январь	Специальные движения	3	1) Повторение пройденного материала. 2) Изучение приема Коккю-наге 3) Кувырок назад через плечо («укеми») из положения стоя на одном колене 4) Сложный поворот «поворот – шаг» (2й тэнкан)
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	1	1) Изучение 4-го субури 2) Изучение перехвата над головой («хае-гаеши») 3) Изучение рубящего удара («учи»)

Февраль	Специальные движения	4	1) Освоение уворота от толчка вперед 2) Изучение приема Тай-но хэнкэ 3) Захват за плечо
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	2	1) Рубящий удар («учи») и защита от него в паре с партнером 2) Изучение 5-го субури 3) Повторение всех субури с проговариванием названия
Март	Специальные движения	4	2) Перекат лежа на полу с боку на бок с хлопком поочередно правой и левой ладонью 3) Перекат по спине из стойки в стойку без опоры руками 4) Повторение изученных приемов, уточнение движений 5) Кувырок вперед через плечо («укеми») через препятствие из стойки
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	2	1) Изучение удара на 4 стороны (шихо-гири) с дзё 2) Исполнение изученных субури в быстром темпе
Апрель	Специальные движения	4	1) Изучение приема «иккё» от захвата за плечо (захват за локоть и предплечье и укладывание партнера на пол) 2) Исполнение изученных приемов одним движением, ки-но нагарэ 3) Повторение изученных тэнканов в быстром темпе
	Занятия ОФП	2	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	2	1) Изучение удара на 8 сторон (хаппо-гири) с дзё 2) Изучение отдельных движений для следующих субури 3) Повторение отбивов в парах от цки и учи
Май	Специальные движения	3	1) Повторение и закрепление пройденного материала 2) Укеми с разворотом 3) Подготовительные упражнения для исполнения «высокой страховки»
	Занятия ОФП	3	Упражнения ОФП
	Упражнения с предметом	1	1) Повторение и закрепление пройденного материала 2) Укеми с дзё в одной руке
	Экзамен на 5й и 6й кю	1	
	Итого:	**70**	

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой контроля и подведения итога является экзамен на 5й и 6й кю.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

Зал с мягким покрытием. Помещение должно проветриваться перед занятиями.

Методическое обеспечение программы:

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному);
- принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям);
- принцип системности (подразумевает систематическое и регулярное проведение занятий);
- принцип последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;
- принцип целенаправленности учебного процесса;
- принцип творческой мотивации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.

2. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.

3. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.

4. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс» , 2004. – 432 с.

5. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. – 344 с.

6. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издателбство ФАИР», 2010. – 224 с.