Министерство науки и высшего образования Российской федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КнАГУ»)
Центр дополнительного профессионального образования
(ЦДО)

Городская общественная спортивная организация "Школа Айкидо"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

_____ И.В. Цевелева

«____»_____20____г.

Программа дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

Айкидо

2026

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Айкидо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Образовательная программа «Айкидо» является актуальной в современных условиях по многим причинам.

В эпоху цифровой революции и повсеместного распространения гаджетов у детей и подростков наблюдается тенденция к низкой физической активности, что негативно сказывается на здоровье и иммунной системе. Программа «Айкидо» направлена на улучшение физической формы, укрепление иммунитета и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель образовательной программы.

Цель программы «Айкидо» — всестороннее развитие личности через занятия традиционным японским боевым искусством, направленным на воспитание нравственных качеств, развитие физических способностей и духовное совершенствование.

Задачи образовательной программы.

Программа «Айкидо» направлена на выполнение следующих задач:

- Физическое развитие.
- Психологическое развитие.
- Нравственное развитие.
- Духовное развитие.
- Самооборона и безопасность.
- Пропаганда отказа от вредных привычек (алкоголя, курения, наркотиков).

Эти задачи определяют направленность и содержание программы, способствуя всестороннему развитию студентов формируя комплексный подход к развитию личности, обеспечивая гармонию тела, ума и духа.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия организованы еженедельно. Продолжительность каждого занятия – 1 час 30 минут. Такая частота и длительность оптимальны для студенческого возраста и способствуют сохранению высокого уровня мотивации. Состав группы постоянный, количество обучающихся – 15 человек. Общее количество часов в год – 240 часов

Формы обучения по образовательной программе.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

Планируемые результаты.

Программа «Айкидо» направлена на достижение следующих результатов:

-Физическое развитие:

Улучшение физической формы, развитие силы, гибкости, координации и выносливости. Освоение техники самообороны и умения безопасно падать.

-Психологическое развитие:

Повышение стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости и концентрации внимания. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

-Нравственное воспитание:

Формирование уважения к себе и окружающим, честности, благородства и доброты. Постижение философии ненасилия и гармонии.

-Духовное развитие:

Освоение восточной философии и культуры. Понимание важности гармонии и единства с окружающим миром.

-Социальная адаптация:

Развитие навыков общения и взаимодействия в коллективе. Формирование навыков работы в команде и лидерства.

-Формирование ценностей:

Привитие ценностей уважения, доверия и дружбы. Понимание важности дисциплины и послушания.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценивание образовательных результатов в программе «Айкидо» осуществляется по следующим направлениям:

-Физическая подготовка:

Оценивается уровень физической подготовки, включая силу, гибкость, выносливость и координацию. Осуществляется контроль техники выполнения упражнений и приемов айкидо.

-Психологическое развитие:

Оценивается способность к самоконтролю, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость и концентрация внимания.

-Нравственное воспитание:

Оцениваются проявления уважения к себе и окружающим, честности, благородства и доброты. Учитывается степень усвоения философии ненасилия и гармонии.

-Духовное развитие:

Оценивается глубина понимания восточной философии и культуры, осознание важности гармонии и единства с окружающим миром.

-Социальная адаптация:

Оценивается уровень развития навыков общения и взаимодействия в коллективе, способность работать в команде и лидерские качества.

-Формирование ценностей:

Оценивается степень усвоения ценностей уважения, доверия и дружбы, понимание важности дисциплины и послушания.

Оценивание осуществляется через регулярные тесты, практические занятия, контрольные упражнения и собеседования с тренером. Результаты заносятся в журнал и используются для коррекции учебного процесса и индивидуальной работы с учениками.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Завершение учебного года в программе «Айкидо» сопровождается проведением итоговых мероприятий, которые позволяют зафиксировать

достигнутые результаты и отметить успехи учеников. Вот основные формы подведения итогов:

-Показательные выступления:

На открытом мероприятии студенты демонстрируют освоенные техники и приемы айкидо, показывая уровень своего развития и достижения.

-Фестиваль или конкурс:

Проведение фестиваля или конкурса, где студенты соревнуются в демонстрации техники, выполнении приемов и взаимодействии в команде.

-Выездные сборы:

Организация сборов, где ученики отправляются в загородные лагеря для сдачи квалификационного экзамена и демонстрации своих навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

10месяцев обучения (240часов)

1. **Введение в программу (10 часов).**

Теория: История и философия айкидо (происхождение и эволюция искусства, известные мастера и создатели стиля, философия ненасилия, уважение, гармония, намерение, энергия и потоки Ки.).

Теория: Основные принципы и правила поведения в додзё (традиции и ритуалы, одежда, обувь, приветствия, уважение к мастеру и партнерам). Асаны и дыхательные упражнения (настройка дыхания, умение расслабляться и сосредотачиваться).

Входной мониторинг.

2. **Физическая подготовка (60 часов).**

Практика: Разминка и разогрев (упражнения на растяжку, укрепление суставов, разогрев мышц и сухожилий). Укрепление основных групп мышц (отработка базовых упражнений для развития силы и выносливости). Подвижные игры и растяжка (подвижные игры, развивающие реакцию, координацию и ловкость, специальная растяжка для большей гибкости).

Тестирование.

3. **Основные техники айкидо (80 часов):**

Теория: Базовые стойки и перемещения (позиция ханми, шаги и вращательные движения, умение занимать выгодные позиции). Захваты и освобождения от захватов (изучение базовых захватов и приемов освобождения от них). Блоки и броски (изучение основных типов блокировки и техник бросков, использование энергии партнера для эффективного воздействия).

Практика: Базовые стойки и перемещения. Захваты и освобождения от захватов. Блоки и броски.

Мониторинг: демонстрация техники и сдача нормативов.

4. Практическая подготовка (90 часов):

Практика: Отработка приемов в паре (регулярные занятия с партнерами, развитие навыка взаимодействия и распределения ролей). Боевые схватки и спарринги (тренировки с элементами реального поединка, обучение защищаться и нападать без нанесения ущерба партнеру). Показательные выступления (подготовка к выступлениям, репетиции, выступление на публике).

5. Итоговое мероприятие (20 часов):

Практика: Аттестация и присвоение ученических степеней (кю) (проведение экзаменационных испытаний, оценка техники и навыков). Демонстрация навыков и умений (итоговое мероприятие с показом техники и приемов айкидо, праздничное награждение и вручение поясов).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

10 месяцев обучения

№ п/п	**Название тем**	**Количество часов**			**Форма аттестации**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Введение в программу	10	6	4	Входной мониторинг
2.	Физическая	50	6	44	Тестирование

	подготовка				
3.	Основные техники айкидо	80	8	72	Мониторинг
4.	Практическая подготовка	80	4	76	Мониторинг: демонстрация техники и сдача нормативов
5.	Итоговое мероприятие	20	2	18	Награждение
Итого:		**240**	**26**	**214**	

Приложение № 1

Примерные вопросы для
контрольного теста в
первом/втором триместре обучения:

1. Кто является основателем айкидо?
2. Что означает слово «Ки» в айкидо?
3. Как называется традиционная японская одежда для занятий айкидо?
4. Какие три принципа являются ключевыми в айкидо?
5. Какой знак символизирует ученический уровень в айкидо?
6. Какие основные движения (тай-сабаки) используются в айкидо?
7. Как правильно осуществлять поклон в додзё?
8. Что такое «ирими» в айкидо?
9. Какие пять базовых техник называются «катате тори кокю нагэ»?
10. Что обозначает красный пояс в айкидо?
11. Сколько кю (ученических степеней) существует в айкидо?
12. Какие четыре типа атак называют основными в айкидо?
13. Что означает выражение «синьсин дайичи» в айкидо?
14. Что такое «уку» и «наге» в айкидо?
15. Что обозначает белая линия в центре додзё?
16. Какие шесть основных направлений (кири-куми) изучаются в айкидо?
17. Что такое «ки-ай» и зачем он применяется?
18. Как называется верхняя часть куртки в костюме для занятий айкидо?
19. Какие основные принципы стоят в основе техники айкидо?
20. Когда традиционно начинается новый цикл занятий айкидо в Японии?

Критерии оценки:

5 баллов: все ответы верны, полное понимание материала.
4 балла: большинство ответов верны, небольшие погрешности.
3 балла: половина ответов верна, присутствуют значительные ошибки.
2 балла: меньше половины ответов верны, отсутствует понимание материала.
1 балл: почти все ответы неверны, материал не усвоен.