МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»
_____ Бояркий Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ № 167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Айкидо»

Возраст учащихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Чуб Ю.В.

Астрахань,
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛОССАРИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Айкидо»** предназначена для учащихся от 5 до 18 лет, направлена на ознакомление учащихся с боевым искусством Айкидо, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых для самозащиты и укрепления своего физического и духовного здоровья. Направленность - **физкультурно-спортивная.** Срок реализации – 1 год. Основная форма работы с учащимися - **очная, групповая.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (общее количество часов в год - 72). Уровень освоения – **базовый.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В последние годы наиболее актуальной проблемой в детской психологии, а также педиатрии стало частое возникновение у детей дошкольного, а также младшего и среднего школьного возраста синдрома дефицита внимания (СДВ), который часто сочетается с гиперактивностью (СДВГ). Основной причиной возникновения СДВГ и СДВ является слабость такого важного компонента психической деятельности ребенка, как программирование и контроль, а также несформированность произвольности, которая необходима для обучения развития ребенка.

Развитие программирования и контроля, так необходимых любому ребенку, происходит в процессе занятий айкидо очень интенсивно. Во-первых, наличие многочисленных ритуалов, принятых в зале, заставляют ребенка запоминать их и следовать определенной программе (постепенно каждый занимающийся овладевает этими ритуалами и соблюдает их), во-вторых, существует множество правил, без которых занятия айкидо невозможны (это как техника безопасности, дисциплинарные требования, так и правила работы с партнером), соблюдение которых также заставляет ребенка включать произвольное внимание, контролировать собственную деятельность. Ребенок учится контактировать со сверстниками (и не только) аккуратно, соблюдая определенные рамки. Сама техника айкидо подразумевает серии движений, овладевая которыми, ребенок учится выстраивать программы действий и следовать им.

Помимо этого, наличие множества страховок, акробатических упражнений и т.д. помогают ребенку научиться владеть собственным телом, чувствовать его, что снимает двигательную расторможенность, развивает моторику. Работа в стойках, последовательные передвижения рук и ног развивают межполушарные связи, помогают ребенку лучше усваивать информацию. В процессе тренировок развиваются пространственные представления. Конечно, необходимо отметить и то, что занятия айкидо (как и другими видами спорта) развивают ребенка физически: повышают общий иммунитет организма.

Многие упражнения (хождение на мостике и на руках, перекаты, круговые движения), выполняемые на занятиях, развивают координацию. Выполнение страховок помогает не травмироваться при падениях как на тренировках, так и на улице. В конце тренировок некоторое время уделяется растяжке и силовым упражнениям, что позволяет укрепить организм в целом.

В программу обучения айкидо также входит работа с оружием: с деревянным мечом (бокеном), короткой палкой (дзе), и т.д. Передвижения в стойках с оружием поддерживают правильную осанку. Кроме физического и умственного развития, занятия айкидо приносят также повышение самооценки ребенка, появление уверенности в себе.

Цель программы – гармоничное развитие творческого, духовного и физического потенциалов ребенка, укрепление его тела и духа через освоение принципов Айкидо.

Программа направлена на решение **следующих задач:**

Образовательные:

- формирование знаний и понятийного аппарата по айкидо и навыков правильного применения принципов айкидо на тренировках и в жизненных ситуациях;
- обучение детей техническим приёмам и основам тактических знаний;
- организация постановочной работы и демонстрационной деятельности (участие в учебных семинарах, показательных выступлениях и т.д.);
- расширение знаний об истории айкидо и боевых искусств в целом.

Развивающие:

– развитие чувства ритма, оптимальной дистанции (Ма-ай), чувства момента (своевременности и адекватности) и «противника»;

– развитие навыков самостоятельной и коллективной работы, контроля себя и других;

– развитие мотивации на творческую деятельность;

– общее укрепление и физическое развитие;

– формирование у детей двигательных навыков, необходимых для айкидо.

Воспитательные:

– формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;

– воспитание эстетического вкуса (красивое движение – правильное движение);

– формирование этических норм поведения, культуры поведения, эмоциональной отзывчивости, навыков и привычек морального поведения;

– развитие активности и самостоятельности общения;

– воспитание патриотизма, духовно-нравственных качеств личности.

Занятия по программе направлены на достижение учащимися следующих результатов:

Предметные:

Знания:

- техника безопасности и правила поведения на занятиях айкидо;
- подготовительные и базовые движения;
- основные принципы айкидо;
- история создания айкидо;
- теория защиты;
- стойки и защитные передвижения;
- базовые техники нейтрализации;
- терминология айкидо;
- значение оружия в айкидо, его разновидности и особенности.

Умения:

- выполнять комплекс подготовительных и базовых движений;
- выполнять стойки и защитные передвижения;
- выполнять различные техники контроля;
- выполнять различные техники бросков;
- выполнять базовые связки и парные упражнения с мечом и палкой;
- выполнять комплекс формальных упражнений с палкой;
- владеть простейшей техникой саморегуляции.

Личностные:

- формирование самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков добросовестного отношения к труду;
- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме;
- формирование способности оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- развитие способности к сотрудничеству, совместной деятельности;
- развитие способности планировать и корректировать задачи.

Подведение итогов выполнения программы складывается из двух составляющих: **внешней и внутренней деятельности коллектива**. **Участия в соревнованиях, контрольные открытые занятия** (I, II полугодия учебного года) **являются формой контроля и диагностики** способностей и развития личности учащегося. В рамках внутренней деятельности коллектива проводится мониторинг достижений учащихся, включающий в себя комплекс

процедур, способствующих выявлению уровня готовности к тому или иному виду образовательной деятельности, а также систему замеров достигнутого уровня учащихся, проводимых с целью корректирования разницы между реальным и запланированным уровнем. **Мониторинг проводится педагогом на основе педагогического наблюдения, текущего контроля (выполнение тестовых заданий, собеседование индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу, проверочные задания)** 3 раза в год: **входящая диагностика** (сентябрь), **промежуточная** (декабрь), **итоговая** (май) и фиксируется в диагностической карте (Приложение 1).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
							Всего	Теория	Практика
I	1 сентября	31 мая	36	2	72	2	72	7	65

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение в Айкидо.	1	1	-	Устный опрос
2. Физическая подготовка	18	2	16	педагогическое наблюдение, опрос, контрольный показ
3. Осаэ ваза – техники контроля	16	1	15	педагогическое наблюдение, практический тест, контрольный показ
4. Нагэ ваза – техника бросков	26	2	24	педагогическое наблюдение, практический тест, контрольный показ
5. Айкидо и оружие. Основы владения мечом, палкой.	11	1	10	педагогическое наблюдение, контрольный показ
ИТОГО:	**72**	**7**	**65**	

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. «ВВЕДЕНИЕ В АЙКИДО»

Теория: Что такое айкидо? Создание Айкидо. Морихей Уэсиба – основатель Айкидо. История создания Айкидо. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Присуждение Разрядов. Форма одежды. Этика и этикет в Айкидо. Личная гигиена занимающихся Айкидо. Принципы организации занятий. Теория атаки. Физические факторы. Динамические факторы. Технические факторы. Объединённая сила атаки. Процесс защиты и его факторы. Внутренние факторы: роль духа. Принципы Айкидо: централизации, расширения, направляющего контроля, сферичности. Круги централизации. Спирали и полуспирали централизации. Динамическая сфера.

Практика: Комплекс разминочных упражнений, в исходном положении стоя, сидя и лёжа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Стойки, применяемые в Айкидо. Специальные упражнения: упражнение покоя; упражнение на концентрацию; медитация; брюшное (глубокое) дыхание; расширение сидя; тесты.

РАЗДЕЛ 2. «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теория: Значение гибкости и координации в Айкидо. Подготовительные упражнения: гибкость. Понятие о «хара» (Центре) и о централизации в нём. Базовые упражнения: координация (айки-тайсо). Этапы и единство в процессе защиты в Айкидо. Базовые стойки: миги камаэ и хидари камаэ. Основные стойки: ай-ханми и гяку ханми. Понятие о сизентай камаэ, санкакутай, ма-ай. Уклонение, централизация (ирими, тэнкан) и нейтрализация. Методы атаки: захваты, удары и захваты с ударами.

Практика: Подготовительные упражнения № 1-11. Специализированные (базовые) упражнения – айки-тайсо: котэ-маваси-хо или никкё; котэгаеси хо; текуби синдо; фунэ-коги-ундо; иккадзё; сихо-ундо и дзенго-ундо; коккю-хо ундо (тэнкан); тэкуби-коса ундо; тэкуби-дзёхо-коса-ундо; сайю-ундо; удэ-фури-ундо; усиро-тори-ундо; усиро-тэкуби-тори дзенсин-ундо. Укеми вадза (кувырки и перекаты): кохо-укеми-ундо; дземпо-укеми-ундо; Передвижения: прямое (цуги-аси, аюми-аси, цури-аси) и круговое (таи-сабаки). Перемещение на коленях (сикко). Парные упражнения: кихон-доса (ирими и тэнкан); сюмацу-доса; хирики-но-есэй-хо; коккю-хо сувари-ваза.

РАЗДЕЛ 3. «ОСАЭ ВАЗА – ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ»

Практика: Иккадзё Осаэ (Иккё); Никадзё Осаэ (Никкё); Санкадзё Осаэ (Санкё); Ёнкадзё Осаэ (Ёнкё); Гоккё Осаэ (Гокё). Техника выполняется в вариантах омотэ и ура, как в тати-ваза, так и в сувари-ваза. От атак: сёмэн-учи, ёкомэн-учи, тюдан-цуки, кататэ-тори, коса-дори, кататэ-риотэ-тори (моротэ-дори), риотэ-тори, усиро-риотэ-тори, усиро-кататэ-тори куби-дзимэ, ката-тори.

РАЗДЕЛ 4. «НАГЭ ВАЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ»

Практика: Сихо-нагэ – «бросок на четыре стороны»; Коте-гаэси – бросок поворотом кисти наружу; Ирими-нагэ – «бросок встречным входом»; Кокю-нагэ (Сокумэн-ирими-нагэ); Кайтэн-нагэ – «бросок с вращением»; Коси-нагэ – «бросок через бедро»; Айки-отоси – «бросок Айки»; Тэнчи-нагэ – «бросок «Небо и Земля»; Суми-отоси – «угловой бросок». Техника выполняется в вариантах омотэ и ура, как в тати-ваза, так и в сувари-ваза. От атак: сёмэн-учи, ёкомэн-учи, тюдан-цуки, кататэ-тори, коса-дори, кататэ-риотэ-тори (моротэ-дори), риотэ-тори, усиро-риотэ-тори, усиро-кататэ-тори куби-дзимэ, ката-тори.

РАЗДЕЛ 5. «АЙКИДО И ОРУЖИЕ ОСНОВЫ ВЛАДЕНИЯ МЕЧОМ, ПАЛКОЙ»

Теория: История формирования японского меча. Значение меча в жизни самурая. Разные виды самурайского вооружения. Кобудо – искусство владения оружием. Имитационное деревянное оружие: боккен, субури-то, танто, джо. Значение работы с оружием при изучении Айкидо.

Практика: Кэн Субури – базовые связки с мечём. Куми тати - серия парных связок. Дзё Субури – базовые связки с палкой. Куми Дзё – парные упражнения с палкой. Дзё Ката (31 движение) – комплекс формальных упражнений с палкой (по мастеру: Марихиро Сайто).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе представляет собой систему регулярных тренировочных занятий, в ходе которых необходимо учитывать ряд организационных особенностей.

Методы обучения:

- словесные,
- наглядные
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общим дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

К наглядным методам прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Дидактические принципы:

- систематичность и последовательность (от простого к сложному). Затем постепенно вводятся новые технические элементы, усложняются приёмы и движения, повторяются ранее разученные, простые базовые движения, постепенно вырабатываются у детей автоматизм и лёгкость выполнения (естественность). Вводится много заданий, требующих самостоятельного решения.
- наглядность - ребёнок мыслит формами, образами и ощущениями. Прежде, чем он научится что-либо делать, нужно показать, как можно это сделать и разъяснить, почему именно так. Наглядность используется в программе не только как иллюстрация, но и как источник самостоятельных знаний при выполнении творческих заданий.
- доступность - содержание обучения учитывает уровень подготовки обучающихся при переходе от простого материала к более сложному. Для доступности используются аналогии, сравнения, противопоставления, что дает толчок к творчеству.
- связь теории с практикой - эффективность формирования личности зависит от включения её в практическую деятельность. Приобретая знания, умения и навыки, обучающиеся должны понимать, что это необходимо в их жизни и уметь применять полученные знания на практике (имеется в виду: не бежать на улицу опробовать разученную технику, а начинать применять принципы айкидо в повседневной жизни и в общении с окружающими).

Для успешной реализации программы необходимо иметь следующий **учебно-методический комплект:**

- комплексы подготовительных движений; комплексы базовых движений; комплексы ОФП и СФП;
- фотографии, рисунки, схемы движений техники контроля, используемых в айкидо;
- фотографии, рисунки, схемы движений бросковой техники, используемых в айкидо;
- фотографии, рисунки, схемы движений при работе с мечом, используемых в айкидо;
- фотографии, рисунки, схемы движений при работе с палкой, используемых в айкидо;
- таблица требований, предъявляемых для получения разрядных степеней;

- компакт–диски как учебно–наглядный материал;
- банк методических разработок по проведению практических занятий, тренинговых упражнений;
- методический материал для проведения тренинговых занятий по саморегуляции психологического состояния.

Материально-техническое обеспечение:

- светлый, просторный, хорошо проветриваемый зал;
- раздевалка для обучающихся;
- борцовское покрытие пола;
- учебное имитационное (деревянное) оружие;
- специальная одежда для занятий айкидо;
- спортивные маты;
- спортивный инвентарь;
- ноутбук;
- медицинская аптечка.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Литература для педагога:

1. Бранд, Р. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. – пер. с нем. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
2. Вестбрук, А., Ратти, О. Айкидо и динамическая сфера: иллюстрированное пособие / А. Вестбрук, О. Ратти; пер. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 383 с. – (Боевые искусства).
3. Врачаревич, Л. Айкидо - от начинающего до мастера / Любомир Врачаревич. – пер. с югосл. Э.И. Залецкого, В.Я. Макушкина. – М.: Внешторгиздат, 1991 – 136 с.
4. Гвоздев, С.А. Айкидо. Айки-джитсу: Учебное пособие для ДЮСШ / С.А. Гвоздев Изд. 3-е, дополн. – Мн.: Соврем слово, 2000. – 256 с.
5. Гвоздев, С.А. Айкидо и айки-джитсу. Идеальная защита при любом нападении / С.А. Гвоздев**,** изд. 4-е, с изм. – Мн.: Соврем.слово, 2003. – 256 с. – (Мастера боевых искусств).
6. Гудилин, А. Айкидо. Путь к совершенству / А. Гудилин. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006. - 192 с.
7. Добсон, Т., Миллер, В. Айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций / Терри Добсон, Виктор Миллер; перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.

8. Линдер, И.Б. Кобудо: Уроки мастера./ И.Б. Линдер, - М.: РИПОЛ классик, 2005. - 544 с.: ил. – (Боевые искусства).
9. Маслов, А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / А.А. Маслов; Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 432 с.
10. Мицумоно, К. Победа над собой, или назидания в искусстве иайдзюцу / Кири Мицумоно; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с. ил. - (Боевой спорт).
11. Одзава, Я. Айкидо. Тайдзюцу и владение оружием (Практическое пособие) / Ясухиро Одзава. - Харьков. ФЛП Дудукчан И.М., 2007 – 168 с.: ил.
12. Петерсон, С.Л. Легенды о мастерах боевых искусств / С.Л. Петерсон; пер. с англ. Е.Ю. Гупало; ил. Д. Рейнолдса. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 127 с.: ил.
13. Ратти, О., Уэстбрук, А. Тайны древних цивилизаций. Самураи / О. Ратти, А. Уэстбрук; пер. с англ. Д. Воронин – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 640 с.
14. Савилов, В.А. Кэндо – путь к мужеству и благородству / В.А. Савилов; Кн. Для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение, 1992. – 144 с.: ил.
15. Саотомэ, М. Принципы Айкидо. / Мицуги Саотомэ; пер. с англ. – СПб: Папирус, 1996.
16. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе / Мицуги Саотомэ; пер. с англ. – К: София, 1998. – 304 с.
17. Сиода, Г. Динамика Айкидо / Годзо Сиода. – пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 384 с.: ил. – (Боевые искусства).
18. Стивенс, Д. Секреты Айкидо / Джон Стивенс; пер. с англ. – К.: София, 2001. – 176 с.
19. Стивенс, Д. Морихеи Уесиба. Непобедимый воин: Илл. биография основателя Айкидо / Пер. с англ. С. Холоднова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.: ил. – (Грандмастер).
20. Тедеев, Д.Ю. Айкидо и оружие (Практическое пособие) / Под ред. А.Е. Тараса. – Мн.: Харвест, 2004. – 753 с. – (Боевые искусства).
21. Уэсиба, М. Будо: Учение основателя айкидо. / Морихеи Уэсиба; – Ростов н/Д.: Феникс,1999.
22. Уэсиба, К., Уэсиба, М. Лучшее айкидо. Основы. / Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба; пер. В.А. Устинова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 191 с.: ил. – (Боевые искусства).
23. Флоке, А. Айкибудо: От новичка до первого дана. / Алан Флоке; - Тверь: Полина, 1995. – 256 с.
24. Хорев, В.Н. Японский меч: десять веков совершенства / В.Н. Хореев. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. -221 с.: ил. – (Мастера боевых искусств).

Литература для учащихся:

1. Вестбрук, А., Ратти, О. Айкидо и динамическая сфера: иллюстрированное пособие / А. Вестбрук, О. Ратти; пер. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 383 с. – (Боевые искусства).
2. Маслов, А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / А.А. Маслов; Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 432 с.
3. Петерсон, С.Л. Легенды о мастерах боевых искусств / С.Л. Петерсон; пер. с англ. Е.Ю. Гупало; ил. Д. Рейнолдса. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 127 с.: ил.
4. Ратти, О., Уэстбрук, А. Тайны древних цивилизаций. Самураи / О. Ратти, А. Уэстбрук; пер. с англ. Д. Воронин – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 640 с.
5. Саотомэ, М. Принципы Айкидо. / Мицуги Саотомэ; пер. с англ. – СПб: Папирус, 1996.
6. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе / Мицуги Саотомэ; пер. с англ. – К: София, 1998. – 304 с.
7. Уэсиба, К., Уэсиба, М. Лучшее айкидо. Основы. / Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба; пер. В.А. Устинова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 191 с.: ил. – (Боевые искусства).

Литература для родителей:

1. Добсон, Т., Миллер, В. Айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций / Терри Добсон, Виктор Миллер; перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.
2. Маслов, А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / А.А. Маслов; Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 432 с.
3. Ратти, О., Уэстбрук, А. Тайны древних цивилизаций. Самураи / О. Ратти, А. Уэстбрук; пер. с англ. Д. Воронин – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 640 с
4. Саотомэ, М. Принципы Айкидо. / Мицуги Саотомэ; пер. с англ. – СПб: Папирус, 1996.
5. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе / Мицуги Саотомэ; пер. с англ. – К: София, 1998. – 304 с.
6. Стивенс. Д. Морихеи Уесиба. Непобедимый воин: Илл. биография основателя Айкидо / Пер. с англ. С. Холоднова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.: ил. – (Грандмастер).

ГЛОССАРИЙ

Броски и удержания

Аки-отоси – Техника Айкидо, основанная на опрокидывание партнера путем выведения его из равновесия «выдергиванием» ног в сторону потери равновесия руки.

Гоке-осаэ – Пятый прием удержания противника

Гяку-котэ-гаэси (гяку-готэ) – Обратный котэ-гаэси

Дзюдзи-нагэ – Бросковый вариант дзюдзи-гарами

Енке-осаэ (тэкуби-осаэ) – Четвертый контроль удержания. Рычаг со сдавливанием и вращением руки.

Икке-нагэ – Бросковый вариант первого контроля (удэ-осаэ)

Икке-осаэ (удэ-осаэ) - Первый контроль. Рычаг с выпрямлением руки.

Ирими-нагэ – Бросок прямым вхождением

Ирими-отоси – Одно из названий бросковой техники от атаки Ёкомен учи, использующей выведение из равновесия

Ирими-тэнкан нагэ – Бросок вхождением с использованием движения ирими-тэнкан

Кайтэн-нагэ – Бросок вращением

Ката-гатама – Болевой контроль руки, приведенной к плечу, с последующим броском партнера

Кири-отоси – Опрокидывающее срубание вниз

Кокю-нагэ – Бросковая техника с использованием кокю или способ ведения (сопровождения) действий атакующего с помощью Ки

Коси-нагэ – Бросок через бедро

Котэ-гаэси – Бросок, осуществляемый за счет сгибания запястья

Котэ-кугики – Пригвождение запястья. Прикладная техника, применяемая в конечной фазе сихо-нагэ для удержания партнера

Куби-нагэ – Бросок партнера со скручиванием головы или с «Х»-образным захватом ногами или поясом

Нагэ (тори) – Бросок. Также тот, кто исполняет технику на укэ

Нике-осаэ – Второй контроль. Удержание скручиванием запястья

Роке (хидзи-кимэ-осаэ; хидзи-дзимэ) – Удержание фиксированным воздействием на локоть

Санке-осаэ – Третий контроль удержания. Скручивание запястья

Санке-нагэ – Бросковый вариант санкё

Санке-ути-кайтен – Исполнение санкё через вход ути-кайтэн

Сихо-нагэ – Бросок на четыре стороны

Сото-кайтэн-нагэ – Бросок наружным вращением

Суми-отоси – Бросок с использованием «мертвого угла»

Тобу-нагэ – Бросок за голову

Тэнти-нагэ – Бросок «небо-земля»

Удэ-гарами – «Оплетение рук». Один из видов контролирующих приемов в ура-вадза

Удэ-кими-нагэ – Бросок с использованием фиксированного контроля локтя

Ура-ирими-нагэ (хати-мавасинагэ) – Обратный ирими-нагэ. «Бросок подобный вращению восьмерки»

Усиро-ката-отоси – Захват двух плеч сзади и опрокидывание партнера мимо себя (с уходом в сторону)

Усиро-кири-отоси – Бросок опрокидыванием на спину с использованием срубающего движения вниз

Ути-кайтэн-нагэ – Бросок вращением со входом внутрь под руку

Хидзи-дори – Название броска использующего блок локтя. Захват за локоть

Зал для занятий

Дзё-сэки – Левая сторона от камидза. Стена, у которой сидят ученики более высокого уровня или ассистенты инструктора

Додзе – Тренировочный зал; «Место встречи с истиной; место, где постигается Путь»

Камидза – «Верхнее место; почетное место»

Райхинсэки – Место в додзе для посетителей, гостей

Симосеки – Правая сторона от камидза. У неё сидят ученики низших рангов

Хомбу-додзе – Обычно подразумевают штаб-квартиру Международной федерации Айкидо; центральный зал Айкидо, расположен в г. Токио

Захваты

Ай-ханми-кататэ-дори – Одноименный захват запястья

Гяку-ханми-кататэ-дори – Разноименный захват запястья

Гяку-тэ-дори – Обратный захват рукой (например, для того, чтобы тащить за собой кого-либо)

Доги-дори – Захват за одежду

Дори (тори) – Взять, уловить, захватить

Ката-дори – Захват за плечо

Ката-дори-мэн-учи – Захват за плечо с одновременным ударом второй рукой

Ката-дзюдзи-симэ – Удушение «Х»-образным захватом спереди

Кататэ-дори – Захват за запястье руки

Коса-дори (ай-ханми-кататэ-дори) – Одноименный захват запястья (из положения айханми)

Кататэ-дори-мэн-учи (кататэ-учи) – Захват руки с одновременным ударом другой рукой

Куби-симэ – Мертвая хватка, удушение

Моротэ-дори (кататэ-рётэ-дори) – Удержание одной руки двумя руками

Мочи – Захват

Мунэ-дори – Захват за отворот куртки в области груди

Мунэ-мото-дори – Захват двумя руками за верхний отворот куртки в области груди

Оби-дори – Захват за пояс

Рё-мунэ-дори – Захват за отвороты кимоно двумя руками

Рё-тэ-дори (рё-тэ-мочи) – Захват двух рук партнера спереди

Рё-ката-дори – Захват за оба плеча

Рё-содэ-дори – Захват за два рукава

Рё-хиджи-дори – Захват за два локтя

Ситатэ-дори – Захват партнера с замком рук на уровне груди (под его руками)

Содэ-дори – Захват за рукав

Усиро-куби-симэ – Удушение сзади захватом за отворот или двумя руками

Усиро-рётэ-дори – Захват сзади двумя руками за две руки

Усиро-рёкатэ-дори – Захват за два плеча сзади

Усиро-рёхидзи-дори – Захват сзади за два локтя

Усиро-ситатэ-дори – Обхват партнера сзади с замком рук на уровне груди (под его руками)

Усиро-кататэ-дори-куби-симэ – Удушение сзади с одновременным захватом одной руки (запястья)

Усиро-уватэ-дори – Обхват сзади с поверх рук

Усиро-удэ-дори – Захват двух рук сзади со скрещиванием локтей

Усиро-эри-дори – Захват за ворот одежды сзади

Усиро-ситоте-дори – Обхват сзади под руками

Хидзи-дори – Захват за локоть

Эри-дори – Захват за воротник
Юби-дори – Захват за пальцы

Общая терминология

Ай – Гармония, объединение
Айки – Сочетание универсальной духовной силы
Айкидо – Путь духовной гармонии. С практической точки зрения, Айкидо представляет собой синтез многих традиционных японских боевых искусств и является законченной действенной системой приемов самозащиты как против безоружных, так и против вооруженных нападающих
Айкидока – Обобщенное понятие для обозначения занимающихся Айкидо
Ай-нукэ – Взаимное сохранение. (Применяется при работе с оружием)
Ай-учи – Взаимное уничтожение. (Применяется при работе с оружием)
Будо – Путь воина, дисциплины, обучающие боевому искусству и направляющие умственное и духовное развитие
Вакидзаси – Малый меч. Как правило, использовался для сэппуку
Дзюцу – Умение, искусство, техника
До – Путь
Додзе – Тренировочный зал «Место встречи с истиной; место, где постигается Путь»
Кай – Организация, федерация, общество и т.п.
Кан – Клуб, стиль
Катана (Тачи, Дайто) – Самурайский меч
Кимэ – Сосредоточение, концентрация. Сгибание сустава в направлении естественного движения. Также означает физическую и духовную концентрацию для решающих действий
Кобудо – Традиционные воинские искусства
Кокан – Квалификационный экзамен
Кокан-гэйко – Показательные выступления
Кокоро – Дух, душа, сердце, воля
Кэйко – Тренировка, занятие, изучение
Ги – Одежда
Субури-то – Деревянная копия меча для исполнения субури. Обычно более толстый и тяжелый, нежели боккен
Танто – «Короткий меч». Кинжал, нож
Татами – Традиционные японские маты из рисовой соломы

Одежда для занятий

Ги – Одежда
Доги – Традиционная одежда для тренировки
Кэйкоги – Тренировочная одежда в Айкидо (куртка, брюки)
Оби – Пояс
Ай-учи – Взаимное уничтожение. (Применяется при работе с оружием)
Содэ – Рукав
Увага – Верхняя одежда, куртка кэйкоги
Хакама – Широкие юбка-штаны самурая. В Айкидо ношение хакама разрешается обычно тем, кто получил седан и выше.
Эри – Воротник, отворот

Основные позиции и стойки

Ай-ханми – Одноименная стойка
Ваки-но-камаэ – Стойка фехтовальщика, при которой меч находится сбоку

Гэдан-но-камаэ – Позиция, при которой меч (рука) находится на нижнем уровне

Гьяку – ханми – Разноимённая стойка относительно позиции партнера

Дзедан-но-камаэ – Позиция, при которой меч (рука) находится в верхнем уровне

Иай-хидза (татэ-хидза-но-камаэ) – Стойка на одном колене

Камаэ – Стойка, позиция

Камаэ-то – Стойка фехтовальщика, при которой меч находится на среднем уровне. Исходная позиция для упражнений с мечом.

Кери – Дистанция, интервал (приглашающие к бою)

Кидза – Положение на коленях, когда ступни стоят на пальцах

Конго-но-камаэ – Вертикальная позиция меча, поднятого над головой

Кэкки – Вскакивание на ноги из позиции сидя

Ма-ай – Расстояние, гармоничная дистанция между партнёрами

Миги-ханми – Правосторонняя стойка

Сизентай – Естественная позиция

Сисэй – Поза, осанка, позиция

Сэйдза – Традиционная японская манера сидеть

Тюдан-но-камаэ – Позиция, при которой меч (рука) находится на среднем уровне

Ханми-но-камаэ – Позиция вполоборота на 45 градусов. Базовая стойка Айкидо.

Хантай – Противоположный, обратный

Хидари-ханми – Левосторонняя стойка

Передвижения

Аюми-аси – Передвижение вперед. Полный шаг.

Еко-укэми – Падение, страховка на бок

Ирими (ирими-хо) – Прямой вход (как правило в атаку)

Ирими-тэнкан – "вход + поворот". Одно из базовых движений тела в Айкидо

Маэ-укэми – Страховка вперед, а также все виды падений вперед на руки

Сабаки – Общее понятие для всех форм перемещения

Сикко – Техника передвижения на коленях

Тай-но-хэнко – Изменение позиции тела относительно чего-либо (отработка базовых элементов)

Тай-но-тэнкан-хо – Способы поворота или вращения тела

Тэнкан – Вращение, поворот

Укэми – "Принимать телом". Раздел в Айкидо изучающий искусство безопасного падения (страховки); способ восстановления равновесия

Усиро-укэми – Страховка назад, а также все виды падений назад

Хики – Отступление, передвижение назад

Цуги-аси – Приставной шаг

Цури-аси – "Подсекающий шаг", использует подбив передней ноги для передвижения вперед

Энсай-но-камаэ – "Позиция сидя на корточках", которая принимается при объяснениях учителя его ассистентом

Ранги, титулы

Дан – Ступень мастерства; уровень, степень

Досю (Дошу, Досу) – «Мастер Пути».Следуя традиционным Японским обычаям, положение Досю передается по наследству. Настоящий Досю – Уэсиба Моритэру, внук Основателя Айкидо.

Дохай – Начинающий ученик, который еще только ступил на Путь

Дэси – Ученик, учащийся, обучающийся

Кохай – Младший ученик

Кю – Ученик в Айкидо, начальная степень мастерства (разряд)
Муданся – Статус до получения дана
Рю – Школа, поток, течение
Седан – Начальная ступень, 1-й дан
Сесинся – Новичок, послушник, начинающий
Сидоин – Инструктор, руководитель, наставник. Обычно присваивается от 3-го до 5-го дана
Сихан – Старший преподаватель в пределах школы (обычно присваивается с 5-го дана)
Сэмпай – Старший ученик
Сэнсэй – Учитель
Учи-дэси – «Внутренние, домашние ученики». Ученики, которые живут в додзе, сутками тренируются и заботятся об учителе.
Юданся – Обладатель черного пояса, ступени мастерства

Слова и выражения

До:мо – Очень, спасибо, объединение
До:мо аригато годзаимасшта – «Большое спасибо зато, что вы для нас сделали» (как правило произносится учениками в конце тренировки)
О-нэгай симас – «пожалуйста, давайте начнём заниматься» (традиционное приветствие в начале тренировки)
Стороны:
Асоко – Вон там
Еко – Сторона, бок, сбоку, в сторону, в бок
Маэ – Лицевой, передний, вперед, впереди
Нака – Центр
Нака-ни – В центр
Омотэ – Лицевой. Техника исполнения приемов на вхождение
Семэн – Фасад, фронт, лицевая часть чего-либо
Сото – Внешний, наружный, во вне
Ура – Обратный, оборотный, задний
Усиро – Сзади, задний, назад, позади
Учи – Внутрь, внутренний, изнутри, рубящий удар
Уэ – Вверх
Уровни:
Дзедан – Верхняя часть (плоскость) тела
Чюдан – Средняя часть (плоскость) тела
Гэдан – Нижняя часть (плоскость) тела

Тело и органы человека

Абара – Ребро
Аго – Челюсть
Аси – Нога, ступня
Аси-куби – Лодыжка, щиколотка
Атама – Голова
Ваки – Подмышка
Дзин – Человек, персона, человеческое существо
Дзенван – Предплечье
До – Туловище
Какато – Пятка
Кансэцу – Сустав, место соединения, сочленение
Ката – Плечо

Кататэ – Запястье, одна рука
Коси – Бедро, поясница
Котэ – Запястье
Куби – Горло, горловина
Кэн – Меч, а также кулак
Кэнкокоцу – Лопатки
Мата – Бедро, область паха
Миги-тэ – Правая рука
Мунэ – Грудь
Мэ – Глаз, зрение
Мэн – Маска, шлем, лицо
Ре-тэ – Две руки
Се – Голова, удар в голову
Синтай – Тело человека, организм
Сокэй – Пах
Сокусо – Кончики пальцев, для атэми
Сокутэй – Основание пятки
Сунэ – Голень
Сэйкитю – Спинной хребет
Тай – Тело, корпус, основа, великий, большой
Тайто – Ребро руки
Тэйсе – Основание ладони
Тэкуби – Горловина руки, запястье
Тэгатана – Меч-рука
Тэ-но-хира – Ладонь руки (с пальцами)
Тэ – Рука
Удэ – Рука от плеча до запястья
Уракэн – Тыльная сторона кулака
Хайсу – Тыльная сторона руки
Хара – Живот
Хидза – Колено
Хидзи (эмпи) – Локоть
Хито – Человек, люди, личность
Юби – Палец
Ясумэ – Отдыхайте

Техники исполнения

Аки-отоси – Техника Айкидо, основанная на опрокидывание партнера путем выведения его из равновесия "выдергиванием" ног в сторону потери равновесия
Айки-кэн – Техника фехтования Айки
Госиндэн – Прикладные варианты базовых техник Айкидо. Способы самообороны.
Гоке-осаэ – Пятый прием удержания противника
Гяку-котэ-гаэси (гяку-готэ) – Обратный котэ-гаэси
Дзе-дори – Отбирание дзе, т.е. приемы обезоруживания противника
Дзе-тай-тати – Дзе против меча
Дзюдзи-гарами – "Сплетение рук в виде креста"
Дзюдзи-нагэ – Бросковый вариант дзюдзи-гарами
Дзюдзи-укэ – Блок скрещенными руками
Дзюкэн-дори – Техника обезоруживания противника, вооруженного штыковой винтовкой
Енке-осаэ (тэкуби-осаэ) – Четвертый контроль удержания. Рычаг со сдавливанием и вращением руки

Икке-нагэ – Бросковый вариант первого контроля (удэ-осаэ)

Икке-осаэ (удэ-осаэ) – Первый контроль. Рычаг с выпрямлением руки.

Ирими-нагэ – Бросок прямым вхождением

Ирими-отоси – Одно из названий бросковой техники от атаки Екомен учи, использующей выведение из равновесия

Ирими-тэнкан нагэ – Бросок вхождением с использованием движения ирими-тэнкан

Кайтэн-нагэ – Бросок вращением

Ката-гатама – Болевой контроль руки, приведенной к плечу, с последующим броском партнера

Ката-дзюдзи-симэ – Удушение "Х"-образным захватом спереди

Кири-отоси – Опрокидывающее срубание вниз

Кокю-нагэ – Бросковая техника с использованием кокю или способ ведения (сопровождения) действий атакующего с помощью Ки

Коси-нагэ – Бросок через бедро

Котэ-гаэси – Бросок, осуществляемый за счет сгибания запястья

Котэ-кугики – Пригвождение запястья. Прикладная техника, применяемая в конечной фазе шихо-нагэ для удержания партнера

Куби-нагэ – Бросок партнера со скручиванием головы или с "Х"-образным захватом ногами или поясом

Кудзуси – Выведение противника из равновесия

Нагэ (тори) – Бросок. Также тот, кто исполняет технику на укэ

Нике-осаэ – Второй контроль. Удержание скручиванием запястья

Нинин-гакэ – Защита от двух нападающих

Нэдзи-каэси – Попеременное скручивание руки, исполняемое подобно икке от одноименного захвата. Одно из подготовительных упражнений в Айкидо

Оси-дори – Встать

Оси-дори – Скручивание рук, держащих меч или дзе

Роке (хидзи-кимэ-осаэ; хидзи-дзимэ) – Удержание фиксированным воздействием на локоть

Санке-осаэ – Третий контроль удержания. Скручивание запястья

Санке-нагэ – Бросковый вариант санке

Санке-ути-кайтен – Исполнение санке через вход ути-кайтэн

Сихо-нагэ – Бросок на четыре стороны

Сихо-гири – Рубить на четыре стороны. Базовое упражнение в Айкидо

Сото-кайтэн-нагэ – Бросок наружным вращением

Суми-отоси – Бросок с использованием "мертвого угла"

Танто-дори – Приемы обезоруживания противника вооруженного танто

Таниндзу-гакэ – "Многочисленные атаки". Раздел в Айкидо, изучающий приемя против нескольких нападающих. Даже практикуя технику с одним партнером, Вы должны представлять, как будто Вас окружают со всех сторон. Одно из главных отличий Айкидо.

Тати(токэн)-дори – Приемы обезоруживания противника вооруженного мечом

Тобу-нагэ – Бросок за голову

Тэнти-нагэ – Бросок "небо-земля"

Тэ-ходоки – Раздел, изучающий способы освобождения от захватов; иногда с обозначением атэми

Удэ-гарами – "Оплетение рук". Один из видов контролирующих приемов в ура-вадза

Удэ-кими-нагэ – Бросок с использованием фиксированного контроля локтя

Ура-ирими-нагэ (хати-маваси-нагэ) – Обратный ирими-нагэ. "Бросок подобный вращению восьмерки"

Усиро-ката-отоси – Захват двух плеч сзади и опрокидывание партнера мимо себя (с уходом в сторону)

Усиро-кири-отоси – Бросок опрокидыванием на спину с использованием срубающего движения вниз

Ути-кайтэн-нагэ – Бросок вращением со входом внутрь под руку

Хидзи-дори – Название броска использующего блок локтя. Захват за локоть

Удары

Атэми – Удар

Еко-гири – Боковой удар ногой

Екомэн-учи – Боковой рубящий удар

Екомэн-сюто-учи – Секущий удар ребром ладони сбоку

Кататэ-дори-мэн-ути – Захват руки с одновременным ударом другой рукой

Кэагэ – Восходящий удар ногой

Кэкоми – Проникающий удар ногой

Маваси-гири – Круговой удар ногой

Маваси-цуки – Круговой удар кулаком

Мэн-учи – Рубящий удар в лицо, один из базовых ударов в Айкидо.Исполняется с передней руки с подшагом.

Омотэ-екомэн-учи – Боковой рубящий удар, который наносится со стороны лица партнера, т.е. изнутри

Семэн-учи – Фронтальный рубящий удар. Как правило выполняется с шагом вперед

Ура-екомэн-ути – Обратный боковой рубящий удар

Ура-кэн (рикэн) – Обратный удар кулаком

Ути – Рубящий удар

Хинэри-ути – Удар кулаком, ребром ладони или локтем со скручиванием сустава

Цуки – Тычок, удар кулаком, мечом или дзе

Цуку – Ударять, колоть, протыкать, наносить удар

Цукури – Имитация удара. Способы тренировки, подготовки и проведения броска

Яма-цуки – Удар двумя кулаками, расположенных на разных уровнях

Упражнения

Авасэ-хо – Согласованные упражнения в паре с бокеном или дзе

Дзе-доса – Упражнение с дзе

Дзюбин-доса – Подготовительные упражнения

Дзюнан-хо – Упражнения на эластичность, гибкость суставов

Доса (ундо) – Упражнение

Ката – "Фиксированная форма, формальное задание". Определенная последовательность в выполнении формы упражнений. Используется как метод изучения.

Кокю-ундо – Дыхательное движение (используются сидя и стоя, индивидуально и с партнером)

Куми-тати – Парные упражнения

Кэн-но-ката – Комплекс формальных упражнений с мечом

Мисоги-ке – Любой вид тренировок, направленный на очищение

Оринайтэ – Несгибаемая рука. Одно из упражнений формирующих тэгатана

Сихо-гири – Рубить на 4-ре стороны. Базовое упражнение в Айкидо.

Сотай-доса – Парные упражнения

Субури – Основные одиночные упражнения с мечом или дзе

Тай-ки-гэйко – Тренировка тела и дыхания. Энергетические упражнения.

Тайсо – Разминка, гимнастика, зарядка

Тандоку-доса – Одиночные упражнения

Фунэ-коги-ундо – "Гребля на лодке". Выполняется в трех разных ритмах с какэ-гоэ (криками сопровождения)

Хай-син-ундо – "Вытягивание, растягивание спины". Упражнение для расслабления партнера на спине, способствующее распрямлению позвоночника и очищению легких

Хирики-но-есэй-хо – Подготовительные упражнения для выработки правильного положения локтя и культивации локтевой силы, а также нейтрализации силы противника

Хо – Способ, метод, направление

Энсю – Семинар, учения

Энергетика

Айки – Сочетание универсальной духовной силы

Ибуки – «Ревущий водопад». Энергетическое дыхание с напряжением. Один из видов «очистительного» дыхания

Ики – Дыхание. Представляет собой скорее физический аспект газообмена легких, тогда как кокю означает глубокие космологические аспекты дыхания

Икидзуку – Вдох-выдох

Ки – «Сущность, энергия, дух, воздух, чувство, ум». Жизненная энергия или сила, которая держит сознание вместе.

Киай – «Полнота Ки». На физическом плане, киай проявляется как пронзительный крик, порожденный из глубины существа (хара); на духовном плане – это проявление, как постоянное истечение жизненной энергии

Ки-мусуби – «Связь ки». Все существа и элементы природы образуют нерушимую связь энергии

Ки-но-нагарэ – Поток ки; энергия, подобная ручью. Одна из стадий обучения и использования техник в Айкидо

Ки-но-тикара – Сила энергий

Кисоку – Бесшумное дыхание, более тонкое по своей сути

Кихон – Корни ки. База, фундамент, основа

Кокю – «Вдох-выдох, дыхание». Жизненное дыхание, порожденное Космосом. Технически, кокю относится к правильному регулированию дыхания и ровному, бесперебойному потоку внутренней силы

Кокю-но-тэн – «Точка кокю». Точка максимального проецирования дыхательной силы и энергии, расположенная на периферии, у основания ладони

Кокю-реку – Сила дыхания. Практика всех приемов Айкидо культивирует кокю-реку

Котодама – «Дух слова, душа звуков». Изучение звуков, как порождающих вибрации разной концентрации силы, которые затем воспринимаются как звуки, цвет и форма. В настоящее время знаниями о котодама владеют лишь несколько мастеров Айкидо.

Кэнсэй – Боевой выкрик в воинских искусствах действующий на подавление, сдерживание, сковывание, отвлечение внимания

Му-син – «Отсутствие духа». В Айкидо применяется в самом начале тренировки для концентрации и подготовке себя к началу занятий.

Нагарэ – Поток, течение, школа, направление. Непрерывный поток ки во время исполнения техники.

Сэйка-но-тандэн – «Нижний тандэн». Точка внизу живота – ниже пука на два пальца. Единое средоточие всех физических и духовных сил.

Тандэн – «Живот, брюшная полость». Одно из названий центров, собирающих воедино физическую и духовную энергию человека.

Фусоку – Способ дыхания, включающий звуки для его (дыхания) контроля.

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения образовательной программы _____

Наименование творческого объединения _____ за _____ учебный год

ФИО педагога _____ Подпись _____

Группа ____

№	ФИО обучающегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	Уровень	Баллы	Освоение разделов программы	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)	Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)	Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)	Формирование ключевых компетенций
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Учебно-методический комплект дополнительной общеразвивающей программе «Айкидо»

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	Айкидо. Введение	Что такое айкидо? История создания. Форма одежды. Этика и этикет в Айкидо. Личная гигиена занимающихся Айкидо. Принципы организации занятий. Теория атаки. Физические факторы. Динамические факторы.	1. Бранд, Р. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. – пер. с нем. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства). 2. Вестбрук, А., Ратти, О. Айкидо и динамическая сфера: иллюстрированное пособие / А. Вестбрук, О. Ратти; пер. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 383 с. – (Боевые искусства).	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/ajkido/
2.	Физическая подготовка	Значение гибкости и координации в Айкидо. Подготовительные упражнения. Базовые стойки. Основные стойки. Методы атаки.	1. Гудилин, А. Айкидо. Путь к совершенству / А. Гудилин. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006. - 192 с.	
3.	Осаэ ваза - техника контроля	Иккадзё Осаэ (Иккё); Никадзё Осаэ (Никкё); Санкадзё Осаэ (Санкё); Ёнкадзё Осаэ (Ёнкё); Гоккё Осаэ (Гокё).	1. Сиода, Г. Динамика Айкидо / Годзо Сиода. – пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 384 с.: ил. – (Боевые искусства).	https://xn----7sbmpegyag.xn--p1ai/aikido/training/taijutsu/osae-waza
4.	Нагэ ваза – техника бросков	Сихо-нагэ – «бросок на четыре стороны»; Кote-гаэси – бросок поворотом кисти наружу; Ирими-нагэ – «бросок встречным входом»; Кокю-нагэ (Сокумэн-ирими-нагэ); Кайтэн-нагэ – «бросок с вращением»; Коси-нагэ – «бросок через бедро»; Айки-отоси – «бросок Айки»; Тэнчи-нагэ – «бросок «Небо и Земля»; Сумиотоси – «угловой бросок».	1. Гвоздев, С.А. Айкидо и айки-джитсу. Идеальная защита при любом нападении / С.А. Гвоздев**,** изд. 4-е, с изм. – Мн.: Соврем.слово, 2003. – 256 с. – (Мастера боевых искусств).	http://www.s-campo.com/battle-arts/963-naga-vaza http://www.jiu-jitsu.com.ua/nagewasa.php
5.	Айкидо и оружие. Основы владения мечом и палкой.	История формирования японского меча. Значение меча в жизни самурая. Разные виды самурайского вооружения. Кобудо – искусство владения оружием. Имитационное деревянное оружие: боккен, субури-то, танто, джо. Значение работы с оружием при изучении Айкидо.	1. Одзава, Я. Айкидо. Тайдзюцу и владение оружием (Практическое пособие) / Ясухиро Одзава. - Харьков. ФЛП Дудукчан И.М., 2007 – 168 с.: ил. 2. Хорев, В.Н. Японский меч: десять веков совершенства / В.Н. Хореев. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. -221 с.: ил. – (Мастера боевых искусств).	