

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа № 16»
городского округа Самара

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 16» г.о. Самара
от «27» августа 2019г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 16» г.о. Самара
Самарцева М.Г.
«27» августа 2019г.



**Дополнительная модульная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «АЙКИДО»**

этап спортивной подготовки: от СОГ до НП1
Возраст обучающихся – 4-21
Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Григорцова Полина Александровна,
методист

Москалев Алексей Владимирович,
тренер – преподаватель

Завьялов Евгений Юрьевич,
тренер - преподаватель

г. Самара
2019

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Модуль «Знания о физической культуре»	4
3. Модуль «Спортивно – оздоровительная деятельность в Айкидо»	8
4. Модуль «Физическое совершенствование Айкидо»	12
5. Модуль «Спортивная тактика в Айкидо»	16
6. Список используемой литературы	25

Пояснительная записка

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по айкидо составлена в соответствии:

- ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ.

Краткая аннотация:

По программе «Айкидо» могут заниматься обучающиеся в возрасте 4-21 год, не имеющих противопоказания здоровья, которые в доступной форме получают разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники айкидо.

Обучение по данной программе направлено на формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Уровень освоения – базовый.

Форма обучения – групповая, очная.

Требования к состоянию здоровья обучающихся: зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, что подтверждается документально учреждением здравоохранения.

Требования к квалификации педагогических работников: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, согласно профессиональному стандарту Тренер (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.04.2014г. № 193н.)

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа «Айкидо» состоит из 4 модулей: «Знания о физической культуре», «Спортивно-оздоровительная деятельность в айкидо», «Физическое совершенствование в айкидо», «Спортивная тактика в айкидо». Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Объем программы -312 часов. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный план ДОП «Айкидо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре	10	6	16
2	Спортивно – оздоровительная деятельность в айкидо	10	151	161
3	Физическое совершенствование в айкидо	10	36	46

4	Спортивная тактика в айкидо	6	83	89
	ИТОГО	36	276	312

Модуль «Знания о физической культуре»

Реализация этого модуля направлена на основные представления о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развития», «История айкидо в России», «Физическая культура человека». Эти разделы включают сведения об истории физической культуры и айкидо, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, укрепления здоровья средствами физической культуры. Также раскрываются основные понятия физической подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Цель: создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий айкидо.

Задачи модуля:

- Изучить физическую культуру, как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- Изучить историю айкидо в России;
- Научить руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий

Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Физкультура и спорт в РФ	2	1	3	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование

2	История развития айкидо	2	1	3	Наблюдение, беседа
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	1	3	Наблюдение, беседа
4	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	3	2	5	Наблюдение, беседа
5	Подведение итогов	1	1	2	Тестирование
	Итого	10	6	16	

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Основные принципы теоретической подготовки:

- 1) доступность изложения материала (ориентация на возраст и уровень подготовки воспитанников),
- 2) изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его на практических занятиях,
- 3) построение материала от простого к сложному.

Основные методы изучения: рассказ, пояснение (при выполнении технического действия, к примеру), беседа.

Особенностью подачи теоретического материала является его строгая дозированность, так как считается, что большее значение имеют умение смотреть и видеть, что и как показывает инструктор, нежели ждать устных объяснений.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии.

Примерный список тем теоретической подготовки

№ п/п	Дошкольники, младшие школьники	
	1 год обучения	
1	Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех объединениях и группах айкидо.	Кодекс поведения в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения
2	Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.	Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
3	Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо. История развития айкидо в СССР и России.	Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр Айкидо.
4	Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства.	Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

Модуль «Спортивно – оздоровительная деятельность в айкидо»

Физическое развитие - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека.

Цель: способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Гибкость	2	20	22	Входящая диагностика, наблюдение, выполнение упражнений
2	Ловкость	2	38	40	наблюдение, выполнение

					упражнений
3	Быстрота	2	38	40	наблюдение, выполнение упражнений
4	Сила	2	28	30	наблюдение, выполнение упражнений
5	Выносливость	1	24	25	наблюдение, выполнение упражнений
6	Подведение итогов	1	3	4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	10	151	161	

Традиционно считается, что для успешного развития спортсмена-айкидоиста изначально не требуется серьезной физической подготовки. В первую очередь, подразумеваются именно силовые качества. Также считается, что по мере роста технического и тактического мастерства увеличивается сила, скорость выполнения бросков, повышается выносливость организма и гибкость тела. Однако, все физические качества в организме тем или иным образом связаны и нельзя исключить какое-либо одно качество в гармоничной подготовке. Так же как сложно подобрать упражнение, нацеленное на развитие какого-либо одного качества, как правило, большинство упражнений носит комплексный характер.

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка

направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Примерные возрастные группы				
		дошкольники	Младшие школьники	Средние школьники	Старшие школьники	Взрослые
Координация, ловкость	Различные виды игровых и эстафетных упражнений (различные виды бега: лицом, спиной, боком, на 4-х конечностях, челночный и т.п. , упражнения со сменой уровня, разнообразные прыжки, в т.ч. через препятствие и т. п.) могут выполняться индивидуально; упражнения на поддержание статичной позы, баланса.	+	+	+	+	
Гибкость	Упражнения на динамическую и статическую растяжку	+	+	+	+	+
Выносливость	Упражнения, направленные на развитие общей выносливости (бег на средние и дальние дистанции, плавание, езда на велосипеде,	+	+	+	+	

	<p>подвижные игры, круговые упражнения, направленные на максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем)</p> <p>Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости (к определённому виду действий) (строго или частично регламентированные (на время или количество) , круговые упражнения</p>					
Сила	<p>упражнения на разные группы мышц, индивидуальные, парные, групповые с отягощением и без</p>	+	+	+	+	
Скорость	<p>1) упражнения, направленные на отдельные компоненты скоростных способностей (быстрота реакции, скорость выполнения отдельных движений, скорость выполнения последовательно сти двигательных действий и т.п.);</p>	+	+	+	+	

	2) упражнения комплексной направленности (в форме подвижных игр и эстафет)					
--	--	--	--	--	--	--

Модуль «Физическое совершенствование в айкидо»

На занятиях спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений по айкидо. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для айкидо.

Цель: Гармоничное физическое развитие ребенка, посредством освоения новых теоретических знаний и применение их на практике.

Задачи:

- формирование и совершенствование основ жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие умений и навыков самостоятельной работы в тренажерном зале, самостоятельного мышления, развитие самостоятельности
- формирование потребности в саморазвитии,
- • формирование культуры тела, гигиенических требований, привитие основы культуры труда, трудолюбия, умение вести начатое дело до конца
- • стимулирование положительной мотивации к тренировкам, воспитание личностных качеств
- расширение, углубление и актуализация имеющихся знаний в айкидо

Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы техники айкидо	2	8	10	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Места занятий и оборудование	2	8	10	наблюдение, беседа
3	Методика обучения и тренировка	3	11	13	наблюдение, выполнение упражнений
4	Инструкторская и судейская практика	2	8	10	наблюдение, выполнение упражнений
5	Подведение итогов	1	1	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	10	36	46	

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Задачи специальной физической подготовки следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта (силы, специальной силы, быстроты, выносливости, специальной выносливости, скорости и т.д.);

- повышение функциональных возможностей организма и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях, приближенных к соревновательной деятельности;

Специальная физическая подготовка	Содержание	Этапы подготовки				
		дошкольники	Младшие школьники	Средние школьники	Старшие школьники	Взрослые
Перемещения (аси-сабаки)	тенкан	+	+	+	+	+
	ирими-тенкан	+	+	+	+	+
	сикко	+	+	+	+	+
	цуги-аси		+	+	+	+
	оккури-аси		+	+	+	+
	аюми-аси		+	+	+	+
Движения рук (те-сабаки)	шомен-учи	+	+	+	+	+
	йокомен-учи		+	+	+	+
	цки			+	+	+
Работа с оружием (субури)	Работа с боккеном			+	+	+
	Работа с дзё				+	+
Техника самообороны (укеми-ваза) (одиночное исполнение, парное в виде упражнений)	Уширо-хатен укеми	+(с колена)	+	+	+	+
	уширо-кайтен	+	+	+	+	+
		(в качестве ознакомления)				

	мае-укеми	+ (с колена)	+	+	+	+
	тоби-укеми	+	+	+	+	+
		(в качестве ознакомлен ия)				
	икке-укеми	+	+	+	+	+
Упражнения на взаимодействие с партнёром		+	+	+	+	+
Сико-дачи		+	+	+	+	+

Модуль «Спортивная тактика в айкидо»

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Цель: совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов-юниоров в айкидо с помощью специальных технических средств.

Задачи:

- Воспитание способности принимать самостоятельные тактические решения
- обучить использовать силы и возможности на соревнованиях
- Обучить искусству ведения соревнования, в том числе и с противником

• Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Методы организации обучающихся при разучивании действий	1	10	11	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Методические приемы обучения основам техники айкидо	2	30	32	наблюдение, беседа
3	Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов	2	40	42	наблюдение, выполнение упражнений
4	Подведение итогов	1	3	4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	6	83	89	

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсмена-айкидоиста высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства айкидоиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал и успешно решать сложные тактические задачи. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения. Усвоение базовой техники позволяет сформировать

фундамент технического мастерства, создать предпосылки для разучивания любого нового элемента техники.

Тактика – раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач, предвидеть исход ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой. Таким образом, после этапа базовой технической подготовки, в ходе которого усваивается координация технических действий, должен следовать этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций:

- меняющиеся условия взаимоположений;
- направления перемещения противника и его скорость;
- скорость и вариативность атаки и контратаки противника и др.

положение	атака	техника	Возрастные группы				
			дошколь ники	Младшие школьники	Средние школьники	Старшие школьники	взрослые
сувари- ваза	авасетте	икке	+				
		ириминаге	+				
		котэгаэси	+				
	шомен- учи	иккё	+	+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+

		йонкё			+	+	+
		гокё				+	+
		ириминаге	+	+	+	+	+
		котэгаэси	+	+	+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
	рёте-дори	кокю-хо	+	+	+	+	+
тачи-ваза	авасетте	иккё	+				
		ириминаге	+				
		котэгаэси	+				
	шомен-учи	иккё	+	+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+
		йонкё			+	+	+
		гокё				+	+
		ириминаге	+	+	+	+	+
		котэгаэси	+	+	+	+	+
		сихонаге		+	+	+	+
		кайтен-наге	+	+	+	+	+
		кокюхо			+	+	+
		кокю-наге			+	+	+
		коси-наге				+	+
	йокомен-учи	иккё			+	+	+
		никё			+	+	+
		санкё			+	+	+
		йонкё			+	+	+
		гокё				+	+
		ириминаге			+	+	+
		котэгаэси			+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
		кокюхо			+	+	+
		кокю-наге			+	+	+
	коси-наге				+	+	
	цки	иккё			+	+	+
		никё			+	+	+

		санкё			+	+	+
		йонкё			+	+	+
		гокё			+	+	+
		ириминаге			+	+	+
		котегазси			+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
		кокюхо			+	+	+
		кокю-наге			+	+	+
		коси-наге				+	+
	коса-дори	иккё	+	+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+
		йонкё			+	+	+
		ириминаге	+	+	+	+	+
		котегазси	+	+	+	+	+
		сихонаге	+	+	+	+	+
		кайтен-наге		+	+	+	+
		кокюхо	+	+	+	+	+
		кокю-наге	+	+	+	+	+
		коси-наге				+	+
	катате-дори	иккё		+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+
		йонкё			+	+	+
		ириминаге	+	+	+	+	+
		котегазси	+	+	+	+	+
		сихонаге		+	+	+	+
		кайтен-наге		+	+	+	+
		кокюхо	+	+	+	+	+
		кокю-наге	+	+	+	+	+
		коси-наге				+	+
	Рёте-дори (хидзи-	иккё		+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+

	дори)	йонкё			+	+	+
		ириминаге		+	+	+	+
		котегэси		+	+	+	+
		сихонаге		+	+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
		кокюхо		+	+	+	+
		кокю-наге		+	+	+	+
		коси-наге				+	+
		дзю-дзю-наге				+	+
	мороте-дори	иккё		+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+
		йонкё			+	+	+
		ириминаге			+	+	+
		котегэси			+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
		кокюхо		+	+	+	+
		кокю-наге		+	+	+	+
		коси-наге				+	+
		дзю-дзю-наге				+	+
	Ката-дори (хидзи-дори) (ката-менучи)	иккё		+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+
		йонкё			+	+	+
		ириминаге			+	+	+
		котегэси			+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
		кокюхо			+	+	+
		кокю-наге			+	+	+
		коси-наге				+	+
	Уширо-рёте-	иккё	+	+	+	+	+
никё			+	+	+	+	

	дори (уширо- рѐ- хидзи- дори)	санкѐ		+	+	+	+	
		йонкѐ				+	+	+
		ириминаге				+	+	+
		котегазси				+	+	+
		сихонаге				+	+	+
		кайтен- наге				+	+	+
		кокюхо				+	+	+
		кокю-наге				+	+	+
		коси-наге					+	+
		дзю-дзю- наге					+	+
Ханми- хандачи ваза	катате- дори	иккѐ				+	+	+
		никѐ				+	+	+
		санкѐ				+	+	+
		йонкѐ				+	+	+
		ириминаге		+		+	+	+
		котегазси		+		+	+	+
		сихонаге		+		+	+	+
		кайтен- наге		+		+	+	+
		кокюхо					+	+
		кокю-наге		+		+	+	+
	Рѐте- дори (хидзи- дори)	иккѐ		+		+	+	+
		никѐ		+		+	+	+
		санкѐ		+		+	+	+
		йонкѐ				+	+	+
		ириминаге		+		+	+	+
		котегазси		+		+	+	+
		сихонаге		+		+	+	+
		кайтен- наге				+	+	+
		кокюхо					+	+
		кокю-наге		+		+	+	+
		дзю-дзю- наге					+	+
	мороте- дори	иккѐ					+	+
никѐ						+	+	+

		санкё				+	+
		йонкё				+	+
		ириминаге			+	+	+
		котегаси			+	+	+
		сихонаге				+	+
		кайтен-наге				+	+
		кокюхо				+	+
		кокю-наге		+	+	+	+
		дзю-дзю-наге				+	+
Уширо-рёката-дори (уширо-рё-хидзи-дори)		иккё			+	+	+
		никё			+	+	+
		санкё			+	+	+
		йонкё			+	+	+
		ириминаге			+	+	+
		котегаси			+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге			+	+	+
		кокюхо			+	+	+
		кокю-наге		+	+	+	+
		дзю-дзю-наге					+
шомен-учи		иккё		+	+	+	+
		никё		+	+	+	+
		санкё		+	+	+	+
		йонкё			+	+	+
		гокё			+	+	+
		ириминаге		+	+	+	+
		котегаси		+	+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге		+	+	+	+
		кокюхо					
		кокю-наге			+	+	+
йокомен-учи		иккё			+	+	+
		никё			+	+	+
		санкё			+	+	+

		йонкё			+	+	+
		гокё			+	+	+
		ириминаге			+	+	+
		котегазси			+	+	+
		сихонаге			+	+	+
		кайтен-наге				+	+
		кокюхо					
		кокю-наге			+	+	+
дзию-вадза	катате-дори	Свободная техника			+	+	+
	рёте-дори				+	+	+
	мороте-дори					+	+
	уширо-рёте-дори					+	+
	шомен-учи			+	+	+	+
	йокомен-учи				+	+	+
	цки					+	+
Действия против нескольких атакующих	Свободная атака	Свободная техника				+	+

Список используемой литературы

1. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва, 2002.
2. Джон Стивенс. Секреты Айкидо. Пер. с англ.- к.: «София», 2001.
3. Качан А.Б., Цапаева С. Ю., Цапаев Д. Б. Учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, школ боевых искусств по виду спорта айкидо. Самара, 2007 г.
4. Качан А.Б, Цапаев Д. Б., Цапаева С. Ю. Учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, школ боевых искусств по виду спорта айкидо. М., 2007.
5. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс», 2003.
6. <http://www.minsport.gov.ru/>
7. <http://vk.com/kotengu>
8. <http://aikikai-russia.org/>