УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ (УСТАНОВА, ЗАКЛАД)
«ШОСТКИНСЬКИЙ МІСЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ «ПАТРІОТ»
ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО
рішенням педагогічної ради
педагогічних працівників ШМ
ДЮКФП «Патріот» ШМР
протокол № 2
11 вересня 2025 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом управління освіти
Шосткинської міської ради
Сумської області
11 вересня 2025 року № 113-ОД

Навчальна програма з позашкільної освіти
спортивного напряму
«Айкібудо»

6 років навчання

м. Шостка – 2025

Автор:

Куниця Олександр Борисович – керівник гуртка Шосткинського міського дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки «Патріот» Шосткинської міської ради Сумської області, президент Сумського обласного осередку ГО «Українська федерація айкібудо», кандидат у майстри спорту України з карате, 4-й Дан з айкібудо, 4-й Дан з карате.

Рецензенти:

Олександр Шимель - Президент Всеукраїнської громадської організація «Українська федерація айкібудо».
Босько В.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання і спорту СумДУ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В Україні протягом останніх років все більш популярні різні види східних єдиноборств, особливо бойові мистецтва. Вони дають можливість підростаючому поколінню самореалізуватися у спорті та житті, знайти своє місце в суспільстві, вибрати правильні ціннісні орієнтири. Ця програма спортивного напряму айкібудо розроблена з метою сприяння всебічному розвитку підростаючого покоління: розкриття творчого, інтелектуального, фізичного та духовного потенціалу; виховання патріота, відповідального громадянина своєї країни.

Айкібудо означає «Бойовий шлях поєднання енергій». Цей термін пов’язаний з ім'ям майстра Сокаку Такеда, у котрого навчався легендарний Моріхей Уесіба (який пізніше створив напрям під назвою Айкідо та поширив його на весь світ). У теперішній час слово «айкі-будо» зустрічається в назвах деяких шкіл «айкі-дзюцу», які практикують традиційні японські мистецтва будо в країнах Америки, Азії, Європи та інших. У Франції дуже відомий майстер Ален Флоке створив власну школу, яку назвав саме цим терміном «Айкібудо». В Україні цей напрям розвиває школа Шимері-Рю, яку очолює відомий майстер 7 Дану – Шимель Олександр Георгійович.

Основна мета – зміцнення здоров’я, розвиток і підвищення основних фізичних та психічних якостей, технічно-швидкісна і тактична підготовленість вихованців, що додає впевненості в свої власні можливості самозахисту, та захисту своєї родини. Цей процес нерозривно протікає на базі духовного виховання, яке є основою айкібудо.

Завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

***1. Пізнавальна компетентність*:** уміння спостерігати за спортивними подіями у світі, країні, місті, особливо у напрямі єдиноборств і систем оздоровлення, що стануть у пригоді до формування свого особистого ставлення до здорового способу життя.

***2. Практична компетентність*:** навчитись самостійно виконувати фізкультурно-спортивні вправи та технічні комплекси, виконувати прийоми боротьби під час поєдинку, виробити вміння та навички на зібраність сили та волі задля досягнення цілі, контролювати самопочуття, навчитись прийомів оздоровлення, дотримуватись вимог безпеки під час занять та виступів.

***3. Творча компетентність*:** вихованці формують швидкісне та системне мислення, навчаються працювати над самовихованням, яке може тривати все життя. У цьому процесі самовиховання гуртківці приходять до висновку, що від цієї праці треба очікувати найліпших плодів.

***4. Соціальна компетентність*:** соціальна активність, культура спілкування, здатність до співробітництва, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери, доброзичливість, уміння працювати в колективі. Також гуртківці усвідомлюють, що вони виховуються порядними громадянами своєї Батьківщини та відповідають за свої дії.

Навчальна програма розроблена згідно рекомендацій наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України» від 22.07.2008 року за № 676.

Дана навчальна програма базується на змісті теоретичного і практичного матеріалу тематичного плану робочої програми фізкультурно-оздоровчої діяльності з айкібудо (Харківська державна академія фізичної культури, 2008 р.; ВГО «Українська федерація айкібудо», 2012р.).

Програма передбачає навчання дітей у групах початкового і основного рівнів протягом шістьох років: початковий рівень – 1-й рік навчання; основний рівень – 5 років навчання.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться наступна кількість годин:

1-й рік – початковий рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
2-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
3-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
4-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
5-й рік – основний рівень – 288 год. на рік, 8 год. на тиждень;
6-й рік – основний рівень – 288 год. на рік, 8 год. на тиждень.

Програма першого року навчання передбачає розвиток у вихованців пізнавального інтересу і розуміння різноманітних видів боротьби, східних єдиноборств, бойових мистецтв (БМ), інших культур і традицій. Знайомство з основами тренувального процесу і виконанням фізичних вправ. Цей процес має бути цілеспрямованим для створення фундаменту у підготовці та вихованні майбутніх патріотів своєї країни.

Програма другого року навчання спрямовує діяльність гуртка на знайомство зі специфікою східних єдиноборств, що дозволяє розвивати вміння гуртківців до виконання базових фізичних і спеціальних вправ які мають вплив та значення на формування фізичних і морально-вольових якостей, які є основними складовими у підготовці та вихованні майбутнього захисника Вітчизни.

Програма третього року навчання спрямована на поглиблене знайомство та засвоєння специфічних вправ східних єдиноборств, що дозволяє мати перші результати на шляху навчання бойових мистецтв, що необхідні для закладання міцного фундаменту майбутньої майстерності.

Програма четвертого року навчання спрямована на формування у підлітків достатнього рівня готовності до подальшого освоювання БМ, навчання нових вправ та прийомів, а також основ способу життя спрямованого на подальший фізичний, інтелектуальний, морально-вольовий розвиток особистості, що є необхідним для спрямування до значних досягнень з БМ.

Програма п’ятого року навчання спрямована на поглиблене та розширене освоєння вправ БМ, фізичної підготовки а також початкових навичок проведення деякої частки тренувального заняття під наглядом тренера.

Програма шостого року навчання спрямована на поглиблене та розширене освоєння вправ БМ, а також початкових навичок ведення декількох часток як тренувального заняття, так и дій по суддівству та організації змагань, під час їх проведення, під керівництвом тренера.

Навчальна програма розрахована на роботу з учнями віком від 7 до 18 років. Навчальна група становить 12-17 вихованців, бажано однакого віку.

В основу викладання предмету покладені принципи доступності, плавного переходу від виконання найпростіших дій до складної програми комплексів вправ, націлених на тренування технічно-швидкісних і тактичних якостей боротьби.

Програмою гуртка передбачені теоретичні й практичні заняття, що включають:

- ознайомлення з видами боротьби, під час яких вихованці слідкують за значенням технічних вправ у кожному виді;
- ознайомлення з правилами та нормами поведінки, іномовних культур;
- оволодіння тренувальним процесом під час виконання технічних та швидкісних вправ;
- послідовне дотримання і виконання відповідно до програми вправ, спрямованих на розвиток вихованців;
- тренування зв'язок, м’язів та сухожилля;
- тактичну, методичну і психологічну підготовку спортсменів;
- контроль самопочуття, загального фізичного стану під час фізичних та психічних навантажень;
- ознайомлення з правилами спортивних ігор, а також різних видив боротьби;
- участь у змаганнях і семінарах з айкібудо та інших бойових мистецтв.

Програма передбачає варіативність методів і форм навчання, використання змішаних форм навчання, дистанційне навчання.

Для кращого засвоєння гуртківцями матеріалу доречно застосовують різноманітні методи й методичні прийоми: бесіду, розповідь, демонстрацію та практичне виконання вправ, засоби наочного навчання.

Для більш успішного засвоювання матеріалу на заняттях використовують дидактичні матеріали: схеми та малюнки виконання вправ, фото, кіно та відео зйомки.

Гуртківці на початку кожного семестру навчального року повинні проходити медичний огляд та надавати керівнику медичну довідку про стан свого здоров'я.

Заняття гуртка поділяються на періоди:

- ***підготовчий*** **–** знайомство з методикою тренування, розуміння підготовчих дій, загально розвивальних вправ, роботи на одинці та з партнером;
- ***основний*** **–** спеціальна технічна та фізична підготовка, виконання вправ на одинці та з допомогою партнерів, системне уявлення виконання вправ;
- ***заключний*** **–** підсумки періоду тренування, заліки, участь у семінарах, атестаціях, змаганнях.

Основне педагогічне навантаження на тиждень складає:

з тижневим навантаженням 6 годин (початковий рівень):

- фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості та швидкісно-силових якостей – 2;
- технічні вправи на одинці – 2;
- технічні вправи з допомогою партнерів – 2.

з тижневим навантаженням 6 годин (основний рівень):

- фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості та швидкісно-силових якостей – 2;
- спеціалізовані технічні та силові вправи на одинці та з партнерами – 2;
- спеціалізовані технічно-швидкісні, силові комплекси вправ на одинці та з допомогою партнерів – 2.

з тижневим навантаженням 8 годин (основний рівень):

- фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості та швидкісно-силових якостей – 2;
- спеціалізовані технічні та силові вправи на одинці та з партнерами – 2;
- спеціалізовані технічно-швидкісні, силові комплекси вправ на одинці та з допомогою партнерів – 4.

Заняття гуртка розподілені на частини, які виражені хвилинним терміном проведення, відповідно до вікового складу вихованців.

При збільшенні навантажень у програмі потрібно більше звертати увагу на самопочуття вихованців, контролювати пульс, артеріальний тиск, загальний фізичний стан.

Керівникові надається право запроваджувати індивідуальний підхід до тренувань окремих учнів, ускладнюючи або спрощуючи, збільшуючи або зменшуючи кількість вправ і повторень, а також способів виконання .

Вихованці гуртка у період навчально-тренувального процесу беруть участь у змаганнях міського, обласного, всеукраїнського і міжнародного рівнів, отримуючи спортивні розряди відповідно до норм і вимог Єдиної спортивної класифікації України.

Усі вихованці гуртка, які стали переможцями, призерами змагань або виконали норми з видів спорту, взяли участь у семінарах, здали екзамени, отримали спортивні розряди чи кваліфікації мають залікові кваліфікаційні книжки спортсменів та будо паспорти.

Перевірка та оцінювання знань і вмінь вихованців здійснюється під час виконання ними практичних вправ. Оцінюється майстерність спортсменів у технічно-швидкісних і тактичних якостях виконання прийомів боротьби.

Підсумкові заняття кожного року навчання чітко визначають той об’їм знань та вмінь, на який вихованець зміг підвищить свій рівень і технічну грамотність, майстерність виконання прийомів боротьби за певний навчальний рік.

Початковий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Розділ 1. Вступна частина	**8**	**8**	**16**
1.1 Вступне заняття	2	-	2
1.2 Айкібудо - розвинута система боротьби	2	2	4
1.3 Термінологія айкібудо	2	2	4
1.4 Айкібудо - розвиток тіла та духу	2	4	6
Розділ 2. Початковий курс айкібудо 8, 7 кю	**13**	**175**	**188**
2.1 Розминка. Підготовчі дії	1	1	2
2.2 Дихальні вправи	2	6	8
2.3 Вивчення стійок і переміщень	2	24	26
2.4 Дії у стійках, прийоми (8,7 кю)	6	106	112
2.5 Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості	2	38	40
Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності	**3**	**7**	**10**
3.1 Спортивні ігри	1	5	6
3.2 Правила санітарії та гігієни	1	1	2
3.3 Безпека життєдіяльності	1	1	2
Розділ 4. Підсумок	**1**	**1**	**2**
4.1 Підсумкове заняття. Завдання на літній період	1	1	2
Разом	**25**	**191**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступна частина (16 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання щодо занять айкібудо Шимері-Рю на поточний навчальний рік. Ознайомлення з Інструкцією з охорони праці, ТБ та ППБ.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Навчально-тренувальні цикли. Режим тренувань. Спортивний одяг, взуття.

1.2. Айкібудо - розвинута система боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Айкібудо, його місце в системі бойових мистецтв. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер боротьби. Особливості боротьби айкібудо. Історія виникнення та розвитку айкібудо Шимері-Рю, його складові. Ознайомлення з методикою тренувань.

Практична частина. Вправи за методикою Шимері-Рю та аналіз їх виконання.

1.3. Термінологія айкібудо (4 год.)

Теоретична частина. Правила етикету, вивчення термінології айкібудо та рахування японською мовою. Вправи з доги, одягання та складання, догляд за нею.

Практична частина. Відпрацювання навичок одягання та складання доги, виконання вправ за командами японською мовою.

1.4. Айкібудо - розвиток тіла та духу (6 год.)

Теоретична частина. Анатомія і фізіологія людини. Робота зв'язок і суглобів, больові захвати та важелі. Чітке представлення розділення прийому на фази. Система розподілу зусиль за фазами протягом проведення всього прийому. Знайомство з основними принципами філософії Будо.

Практична частина. Відпрацювання навичок етикету, ритуалу, вправ на концентрацію. Проведення вправ на засвоєння основ з медитації.

Розділ 2. Початковий курс айкібудо 8, 7 кю (188 год.)

2.1. Розминка. Підготовчі дії (2 год.)

Теоретична частина. Мета та завдання розминки. Тривалість проведення розминки. Розминочна програма перед тренуванням та виконанням вправ.

Загальнорозвивальні, розминочні вправи. Роль розігріваючих вправ та вплив на гнучкість під час занять та програмних тренувань.

Практична частина. Виконання загально розвивальних, розминочних, та розігріваючих вправ. Виконання розминочної програми перед виконанням технічних вправ. Виконання вправ на гнучкість.

2.2. Дихальні вправи (8 год.)

Теоретична частина. Відновлюючі вправи. Місце дихальних вправ у тренувальному процесі. Загальна програма дихальних вправ та час їх виконання. Поняття про «кі», «танден».

Практична частина. Виконання дихальних вправ «ібукі», «ногаре», «ногаре-2».

2.3. Вивчення стійок і переміщень (26год.)

Теоретична частина. Стійки очікування, захисту та нападу. Роль рівноваги її вплив на подальші дії.

Практична частина. Вивчення стійок захисту та нападу, їх відпрацювання. Переміщення у стійках. Дачі ката.

2.4. Дії у стійках, прийоми 8, 7-го кю (112год.)

Теоретична частина. Методика проведення дій руками та ногами з базових стійок. Траєкторія руху частини тіла, дихання, напруження та розслаблення під час проведення прийому.

Практична частина. Виконання прийомів «шомен-учі», «йокомен-учі/ура», «йокомен-учі/омоте», «ой-цукі/дзьодан», «ой-цукі/чудан», «має-гері», «йоко-гері», «мавасі-гері», «усіро-гері». Проведення заліку виконання прийомів 8-го та 7-го кю.

2.5. Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості (40 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення вихованців з методикою, що допомагає розвитку сили, швидкості та гнучкості. Програма вправ.

Практична частина. Загальнорозвиваючи вправи. Виконання рекомендованих вправ на розвиток сили, швидкості та гнучкості.

Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності (10 год.)

3.1. Спортивні ігри (6 год.)

Теоретична частина. Спортивні ігри. Мета спортивних ігор. Правила проведення спортивних ігор: баскетбол, футбол, настільний теніс.

Практична частина. Гра у баскетбол, футбол, настільний теніс.

3.2. Правила санітарії та гігієни (2 год.)

Особиста гігієна та догляд за доги під час занять акібудо. Санітарно-гігієнічні правила під час занять акібудо.

3.3. Безпека життєдіяльності (2 год.)

Поняття про безпеку життєдіяльності спортсмена. Загартування. Раціональне харчування спортсмена. Водно-сольовий режим. Режим дня спортсмена. Самоконтроль під час тренувань. Перша (долікарська) медична допомога.

Розділ 4. Підсумок (2 год.)

4.1. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз результатів навчально-виховного процесу гуртка. Оцінювання рівня знань, навичок та технічної майстерності під час виконання залікових вправ. Контрольні питання відповідно до викладених тем.

Практична частина. Правила етикету, користування доги та догляд за нею. Розминка та загальні розвиваючі вправи. Контрольні технічні вправи. Виконання елементів самозахисту.

Індивідуальні домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
реалізації програми 1-го року навчання

Вихованці мають знати:

- сутність «Айкібудо» як виду боротьби, що зміцнює дух та тіло;
- правила та норми етикету, терміни і команди;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять боротьбою;
- правила спортивних ігор та боротьби;
- правила техніки безпеки під час занять у спортивній залі; правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів.

Вихованці мають вміти:
- самостійно доглядати за догі;
- підтримувати завжди охайний вигляд;
- виконувати правила та норми етикету;
- самостійно виконувати технічні вправи;
- виконувати вправи наодинці та з партнерами;
- виконувати розминку та відновлюючи вправи;
- контролювати самопочуття протягом виконання рекомендованих вправ;
- дотримуватися тренувальної програми.

Вихованці мають набути досвід:
- підготовки тренувального залу до виконання вправ;
- страховки себе та партнера;
- догляду за татамі та спорядженням клубу.

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Розділ 1. Вступна частина	**9**	**7**	**16**
1.1 Вступне заняття	2	-	2
1.2 Айкібудо – розвинута система боротьби	2	2	4
1.3 Терміни, команди	3	3	6
1.4 Розвиток тіла та духу	2	2	4
Розділ 2. Основний курс айкібудо 6, 5 кю	**16**	**166**	**182**
2.1.Розминка. Підготовчі дії	1	1	2
2.2 Дихальні вправи	1	1	2
2.3 Стійки,переміщення	2	4	6
2.4 Дії та прийоми (6, 5 кю)	10	122	132
2.5 Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості	2	38	40
Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності	**4**	**10**	**14**
3.1 Спортивні ігри	1	9	10
3.2 Правила санітарії та гігієни	1	1	2
3.3 Безпека життєдіяльності	1	1	2
Розділ 4. Підсумок	**2**	**2**	**4**
4.1 Залік	1	1	2
4.2 Підсумкове заняття. Завдання на літній період	1	1	2
Разом	**31**	**185**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступна частина (16 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання щодо занять айкібудо Шимері-Рю на поточний навчальний рік. Ознайомлення з Інструкцією з охорони праці, ТБ та ППБ.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Навчально-тренувальні цикли. Режим тренувань. Спортивний одяг, взуття.

1.2. Айкібудо – розвинута система боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Айкібудо, його місце у системі бойових мистецтв. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер боротьби. Особливості боротьби айкібудо. Історія виникнення та розвитку айкібудо Шимері-Рю, його складові. Ознайомлення з методикою тренувань.

Практична частина. Вправи за методикою Шимері-Рю та аналіз їх виконання.

1.3. Терміни, команди (6 год.)

Теоретична частина. Етикет, термінологія айкібудо та рахунок японською мовою. Вправи з догі, одягнення та складання, догляд за нею.

Практична частина. Самостійне одягнення та складання доги, виконання вправ руками і ногами за командами японською мовою.

1.4. Розвиток тіла та духу (4год.)

Теоретична частина. Анатомія і фізіологія людини. Робота зв'язок і суглобів, больові захвати та важелі. Чітке представлення розділення прийому на фази. Система розподілу зусиль за фазами протягом проведення всього прийому. Знайомство з основними принципами філософії Будо.

Практична частина. Відпрацювання навичок етикету, ритуалу, вправ на концентрацію. Проведення вправ на засвоєння основ з медитації.

Розділ 2. Основний курс айкібудо 6,5 кю (182год.)

2.1. Розминка. Підготовчі дії (2 год.)

Теоретична частина. Мета та завдання розминки. Тривалість проведення розминки. Розминочна програма перед тренуванням та виконанням вправ.

Загально розвиваючи, розминочні вправи. Роль розігріваючих вправ та вплив на гнучкість під час занять та програмних тренувань.

Практична частина. Виконання загальнорозвиваючих, розминочних та розігріваючих вправ. Виконання розминочної програми перед виконанням технічних вправ. Виконання вправ на гнучкість.

2.2. Дихальні вправи (2 год.)

Теоретична частина. Відновлюючи вправи. Місце дихальних вправ у тренувальному процесі. Загальна програма дихальних вправ та час їх виконання. Поняття про «кі», «танден».

Практична частина. Виконання дихальних вправ «ібукі», «ногаре», «ногаре-2».

2.3. Стійкі, переміщення (6год.)

Теоретична частина. Стійки очікування, захисту та нападу. Роль рівноваги, вплив на подальші дії.

Практична частина. Вивчення стійок захисту та нападу, їх відпрацювання. Переміщення у стійках. Дачі ката.

2.4. Дії у стійках, прийоми 6, 5-го кю (132 год.)

Теоретична частина.. Методика проведення дій руками та ногами з базових стійок. Траєкторія руху частини тіла, дихання під час проведення дій.

Практична частина. Самостійний контроль виконання прийомів «шомен-учі», «йокомен-учі/ура», «йокомен-учі/омоте», «ой-цукі/дзьодан», «ой-цукі/чудан», «має-гері», «йоко-гері», «мавасі-гері», «усіро-гері». Вивчення програми 6-5-го кю. Залік виконання прийомів 6-го та 5-го кю.

2.5. Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості (40 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення вихованців з методиками, що допомагають розвитку сили, швидкості та гнучкості. Програма вправ.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Виконання рекомендованих вправ на розвиток сили, швидкості та гнучкості.

Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності (14 год.)

3.1. Спортивні ігри (10 год.)

Теоретична частина. Спортивні ігри. Мета спортивних ігор. Правила проведення спортивних ігор: баскетбол, футбол, настільний теніс.

Практична частина. Двостороння гра: баскетбол, футбол, настільний теніс.

3.2. Правила санітарії та гігієни (2 год.)

Особиста гігієна та догляд за догі під час занять акібудо. Санітарно-гігієнічні правила під час занять акібудо.

3.3. Безпека життєдіяльності (2 год.)

Поняття про безпеку життєдіяльності спортсмена. Загартування. Раціональне харчування спортсмена. Водно-сольовий режим. Режим дня спортсмена. Самоконтроль під час тренувань. Перша (долікарська) медична допомога.

Розділ 4. Підсумок (4 год.)

4.1. Залік (2 год.)

Контрольні питання та контрольні технічні вправи щодо викладених тем.

4.1. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз результатів навчально-виховного процесу гуртка. Оцінювання рівня знань, навичок та технічної майстерності під час виконання залікових вправ.

Практична частина. Правила етикету, користування догі та догляд нею. Розминка та загальні розвиваючі вправи. Виконання елементів самозахисту.

Індивідуальні домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
реалізації програми 2-го року навчання

Вихованці мають знати:
- сутність «Айкібудо» як виду боротьби, що зміцнює тіло та дух;
- правила та норми етикету, терміни і команди;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять боротьбою;
- правила спортивних ігор та боротьби;
- правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі; правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів.

Вихованці мають вміти:
- самостійно доглядати за догі;
- підтримувати завжди охайний вигляд;
- виконувати правила та норми етикету;
- самостійно виконувати комплекси (початкові) технічних вправ;
- виконувати вправи наодинці та з партнерами;
- виконувати розминку та відновлюючи вправи;
- постійно контролювати самопочуття, для виконання вправ, що рекомендовані;
- дотримуватися тренувальної програми.

Вихованці мають набути досвід:
- підготовки тренувальної зали до виконання вправ;
- страховки себе та партнера;
- догляду за татамі та спорядженням клубу.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень, третій рік навчання

	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Розділ 1. Вступна частина	**4**	**2**	**6**
1.1.	Вступне заняття	2	-	2
1.2.	Айкібудо – система боротьби	1	1	2
1.3.	Розвиток тіла та духу	1	1	2
	Розділ 2. Основний курс айкібудо 4,3 кю	**13**	**175**	**188**
2.1.	Розминка. Підготовчі дії	1	1	2
2.2.	Дихальні вправи	1	1	2
2.3.	Дії ,переміщення, прийоми	9	135	144
2.4.	Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості	2	38	40
	Розділ 3. Фізична культура. Спортивна гігієна. Безпека життєдіяльності	**2**	**16**	**18**
3.1.	Спортивні ігри	-	14	14
3.2.	Правила санітарії та спортивної гігієни	1	1	2
3.3.	Безпека життєдіяльності	1	1	2
	Розділ 4. Підсумок	**1**	**3**	**4**
4.1.	Залік	1	1	2
4.2.	Підсумкове заняття Завдання на літній період	-	2	2
	Разом	**20**	**196**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступна частина (6 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання щодо занять айкібудо Шимері-Рю на поточний навчальний рік. Ознайомлення з Інструкцією з охорони праці, ТБ та ППБ.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Навчально-тренувальні цикли. Режим тренувань. Спортивний одяг, взуття.

1.2. Айкібудо - розвинута система боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Айкібудо, його місце у системі бойових мистецтв. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер боротьби. Особливості

боротьби айкібудо. Історія виникнення та розвитку айкібудо Шимері-Рю, його складові. Ознайомлення з методикою тренувань.

Практична частина. Вправи за методикою Шимері-Рю та аналіз їх виконання.

1.3. Розвиток тіла і духу (2 год.)

Теоретична частина. Анатомія і фізіологія людини. Робота зв'язок і суглобів, больові захвати та важелі. Чітке представлення розділення прийому на фази. Система розподілу зусиль за фазами протягом проведення всього прийому. Знайомство з основними принципами філософії Будо.

Практична частина. Відпрацювання навичок етикету, ритуалу, вправ на концентрацію. Проведення вправ на засвоєння основ з медитації.

Розділ 2. Основний курс айкібудо 4,3 кю (188 год.)

2.1. Розминка. Підготовчі дії (2 год.)

Теоретична частина. Мета та завдання розминки. Тривалість проведення розминки. Розминочна програма перед тренуванням та виконанням вправ.

Загальнорозвивальні розминочні вправи. Роль розігріваючих вправ та вплив на гнучкість під час занять та програмних тренувань.

Практична частина. Виконання загально розвивальних, розминочних та розігріваючих вправ. Виконання розминочної програми перед виконанням технічних вправ. Виконання вправ на гнучкість.

2.2. Дихальні вправи (2год.)

Теоретична частина. Відновлюючи вправи. Місце дихальних вправ у тренувальному процесі. Загальна програма дихальних вправ та час їх виконання.

Практична частина. Виконання дихальних вправ «ібукі», «ногаре», «ногаре-2». Відпрацювання дій з «кі», «танден».

2.3. Дії, переміщення, прийоми 4,3 кю (144год.)

Теоретична частина. Дії, переміщення з очікування, захисту та нападу. Роль рівноваги, вплив на подальші дії. Проведення дій руками та ногами, дихання під час дій. Виконання прийомів 4,3-го кю.

Практична частина. Вивчення дій в захисті та нападі, їх відпрацювання. Переміщення у стійках. Дачі ката. Виконання прийомів 4-3-го кю. Проведення заліку їх виконання.

2.4. Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості (40 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення вихованців з методикою, що допомагає розвитку сили, швидкості та гнучкості. Програма вправ.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Виконання рекомендованих вправ на розвиток сили, швидкості та гнучкості.

Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності (18 год.)

3.1. Спортивні ігри (14 год.)

Практична частина. Двостороння гра: баскетбол, футбол, настільний теніс.

3.2. Правила санітарії та гігієни (2 год.)

Особиста гігієна та догляд за догі під час занять акібудо. Санітарно-гігієнічні правила під час занять акібудо.

3.3. Безпека життєдіяльності (2 год.)

Поняття про безпеку життєдіяльності спортсмена. Загартування. Раціональне харчування спортсмена. Водно-сольовий режим. Режим дня спортсмена. Самоконтроль під час тренувань. Перша (долікарська) медична допомога.

Розділ 4. Підсумок (4 год.)

4.1. Залік (2 год.)

Контрольні питання та контрольні технічні вправи щодо викладених тем.

4.2. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз результатів навчально-виховного процесу гуртка. Оцінювання рівня знань, навичок та технічної майстерності під час виконання залікових вправ.

Практична частина. Правила етикету, користування догі та догляд за нею. Розминка та загальні розвиваючі вправи. Виконання елементів самозахисту.

Індивідуальні домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
реалізації програми 3-го року навчання

Вихованці мають знати:

- сутність «Айкібудо» як виду боротьби, що зміцнює тіло та дух;
- правила та норми етикету, терміни і команди;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять боротьбою;
- м’язову систему людини та вплив фізичних навантажень на неї;
- правила техніки безпеки під час занять у спортивної залі; правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів.

Вихованці мають уміти:

- самостійно доглядати за догі;
- виконувати правила та норми етикету;
- самостійно виконувати комплекси технічних вправ **;**
- виконувати вправи на одинці та з партнерами;
- виконувати розминку та відновлюючи вправи;
- розраховувати своє особисте навантаження, постійно контролюючи самопочуття, протягом виконання вправ, що рекомендовані;
- дотримуватися тренувальної програми;
- самостійно виконувати вправи відповідно до вимог програми.

Вихованці мають набути досвід:
- підготовки тренувального залу та засобів до виконання вправ;
- страховки себе та партнера;
- володіння навичками концентрації та медитації;
- участі у спортивних змаганнях всеукраїнських та міжнародних рівнів;
- володіння навичками роботи з традиційною зброєю;
- догляду за татамі та спорядженням клубу.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень, четвертий рік навчання

	Розділ, тема	**Кількість годин**		
		теоретичних	**практичних**	**усього**
	Розділ 1. Вступна частина	**4**	**2**	**6**
1.1.	Вступне заняття	2	-	2
1.2.	Айкібудо – система боротьби	1	1	2
1.3.	Розвиток тіла та духу	1	1	2
	Розділ 2. Основний курс айкібудо 2, 1 кю	**13**	**175**	**188**
2.1.	Розминка. Підготовчі дії	1	1	2
2.2.	Дихальні вправи	1	1	2
2.3.	Дії ,переміщення, прийоми	9	135	144
2.4.	Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості	2	38	40
	Розділ 3. Фізична культура. Спортивна гігієна. Безпека життєдіяльності	**2**	**16**	**18**
3.1.	Самозахист	-	14	14
3.2.	Правила санітарії та спортивної гігієни	1	1	2
3.3.	Безпека життєдіяльності	1	1	2
	Розділ 4. Підсумок	**1**	**3**	**4**
4.1.	Залік	1	1	2
4.2.	Підсумкове заняття Завдання на літній період	-	2	2
	Разом	**20**	**196**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступна частина (6 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання щодо занять айкібудо Шимері-Рю на поточний навчальний рік. Ознайомлення з Інструкцією з охорони праці, ТБ та ППБ.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Навчально-тренувальні цикли. Режим тренувань. Спортивний одяг, взуття.

1.2. Айкібудо – система боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Айкібудо, його місце у системі бойових мистецтв. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер боротьби. Особливості боротьби айкібудо. Історія виникнення та розвитку айкібудо Шимері-Рю, його складові. Ознайомлення з методикою тренувань.

Практична частина. Вправи за методикою Шимері-Рю та аналіз їх виконання.

1.3. Розвиток тіла та духу (2 год.)

Теоретична частина. Анатомія і фізіологія людини. Робота зв’язок і суглобів, больові захвати та ричаги. Чітке представлення розділення прийому на фази. Система розподілу зусиль за фазами протягом проведення всього прийому. Знайомство з основними принципами філософії Будо.

Практична частина. Відпрацювання навичок етикету, ритуалу, вправ на концентрацію. Проведення вправ на засвоєння основ з медитації.

Розділ 2. Основний курс айкібудо 2,1 кю (188 год.)

2.1. Розминка. Підготовчі дії (2 год.)

Теоретична частина. Мета та завдання розминки. Тривалість проведення розминки. Розминочна програма перед тренуванням та виконанням вправ.

Загальнорозвивальні розминочні вправи. Роль розігріваючих вправ та вплив на гнучкість під час занять та програмних тренувань.

Практична частина. Виконання загально розвивальних, розминочних та розігріваючих вправ. Виконання розминочної програми перед виконанням технічних вправ. Виконання вправ на гнучкість.

2.2. Дихальні вправи (2год.)

Теоретична частина. Відновлюючи вправи. Місце дихальних вправ у тренувальному процесі. Загальна програма дихальних вправ та час їх виконання.

Практична частина. Виконання дихальних вправ «ібукі», «ногаре», «ногаре-2». Відпрацювання дій з «кі», «танден».

2.3. Дії, переміщення, прийоми 2,1 кю (144год.)

Теоретична частина. Стійки та переміщення. Роль рівноваги, її вплив на подальші дії. Проведення дій руками та ногами, дихання під час дій. Виконання прийомів 2,1-го кю.

Практична частина. Вивчення стійок та переміщень, їх відпрацювання. Переміщення у стійках. Дачі ката. Виконання прийомів 2,1-го кю. Проведення заліку їх виконання.

2.4. Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості (40 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення вихованців з методикою, що допомагає розвитку сили, швидкості та гнучкості. Програма вправ.

Практична частина. Загальнорозвиваючи вправи. Виконання рекомендованих вправ на розвиток сили, швидкості та гнучкості.

Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності (18 год.)

3.1. Самозахист (14 год.)

Практична частина. Освоювання прийомів з самозахисту.

3.2. Правила санітарії та гігієни (2 год.)

Особиста гігієна та догляд за догі під час занять акібудо. Санітарно-гігієнічні правила під час занять акібудо.

3.3. Безпека життєдіяльності (2 год.)

Поняття про безпеку життєдіяльності спортсмена. Загартування. Раціональне харчування спортсмена. Водно-сольовий режим. Режим дня спортсмена. Самоконтроль під час тренувань. Перша (долікарська) медична допомога.

Розділ 4. Підсумок (2 год.)

4.1. Залік (2 год.)

Контрольні питання та контрольні технічні вправи щодо викладених тем.

4.2. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз результатів навчально-виховного процесу гуртка. Оцінювання рівня знань, навичок та технічної майстерності під час виконання залікових вправ. Контрольні питання відповідно до викладених тем.

Практична частина. Правила етикету, користування догі та догляд за нею. Розминка та загальні розвиваючі вправи. Контрольні технічні вправи. Виконання елементів самозахисту.

Індивідуальні домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
реалізації програми 4-го року навчання

Вихованці мають знати:
- сутність «Айкібудо» як виду боротьби, що зміцнює тіло та дух;
- правила та норми етикету, терміни і команди4;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять боротьбою;
- м'язову систему людини та вплив фізичних навантажень на неї;
- правила проведення змагань з айкібудо, карате, богу-шиай, суварі-джицу;
- правила техніки безпеки під час занять у спортивної залі; правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів.

Вихованці мають уміти:
- самостійно доглядати за догі;
- виконувати правила та норми етикету;
- самостійно виконувати комплекси технічних вправ ;
- виконувати вправи на одинці та з партнерами;
- виконувати розминку та відновлюючи вправи;
- розраховувати своє особисте навантаження, постійно контролюючи самопочуття, протягом виконання вправ, що рекомендовані;
- дотримуватися тренувальної програми;
- самостійно виконувати вправи відповідно до вимог програми.

Вихованці мають набути досвід:
- підготовки тренувального залу та засобів до виконання вправ;
- страховки себе та партнера;
- володіння навичками концентрації та медитації;
- участі у спортивних змаганнях всеукраїнських та міжнародних рівнів;
- володіння навичками роботи з традиційною зброєю;
- догляду за татамі та спорядженням клубу.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Основний рівень, п’ятий, шостий рік навчання

	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Розділ 1. Вступна частина	**4**	**2**	**6**
1.1.	Вступне заняття	2	-	2
1.2.	Айкібудо – система боротьби	1	1	2
1.3.	Розвиток тіла та духу	1	1	2
	Розділ 2. Основний курс айкібудо 1 кю, 1 Дан	**13**	**175**	**188**
2.1.	Розминка. Підготовчі дії	1	1	2
2.2.	Дихальні вправи	1	1	2
2.3.	Дії ,переміщення, прийоми	9	135	144
2.4.	Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості	2	38	40
	Розділ 3. Фізична культура. Спортивна гігієна. Безпека життєдіяльності	**2**	**16**	**18**
3.1.	Самозахист	-	14	14
3.2.	Правила санітарії та спортивної гігієни	1	1	2
3.3.	Безпека життєдіяльності	1	1	2
	Розділ 4. Підсумок	**1**	**3**	**4**
4.1.	Залік	1	1	2
4.2.	Підсумкове заняття Завдання на літній період	-	2	2
	Разом	**20**	**196**	**288**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступна частина (6 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання щодо занять айкібудо Шимері-Рю на поточний навчальний рік. Ознайомлення з Інструкцією з охорони праці, ТБ та ППБ.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Навчально-тренувальні цикли. Режим тренувань. Спортивний одяг, взуття.

1.2. Айкібудо - система боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Айкібудо, його місце у системі бойових мистецтв. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер боротьби. Особливості боротьби айкібудо. Історія виникнення та розвитку айкібудо Шимері-Рю, його складові. Ознайомлення з методикою тренувань.

Практична частина. Вправи за методикою Шимері-Рю та аналіз їх виконання.

1.3. Розвиток тіла та духу (2 год.)

Теоретична частина. Анатомія і фізіологія людини. Робота зв'язок і суглобів, больові захвати та ричаги. Чітке представлення розділення прийому на фази. Система розподілу зусиль за фазами протягом проведення всього прийому. Знайомство з основними принципами філософії Будо.

Практична частина. Відпрацювання навичок етикету, ритуалу, вправ на концентрацію. Проведення вправ на засвоєння прийомів медитації.

Розділ 2. Основний курс айкібудо 2,1 кю (188 год.)

2.1. Розминка. Підготовчі дії (2 год.)

Теоретична частина. Мета та завдання розминки. Тривалість проведення розминки. Розминочна програма перед тренуванням та виконанням вправ.

Загальнорозвивальні розминочні вправи. Роль розігріваючих вправ та вплив на гнучкість під час занять та програмних тренувань.

Практична частина. Виконання загально розвивальних, розминочних та розігріваючих вправ. Виконання розминочної програми перед виконанням технічних вправ. Виконання вправ на гнучкість.

2.2. Дихальні вправи (2год.)

Теоретична частина. Відновлюючи вправи. Місце дихальних вправ у тренувальному процесі. Загальна програма дихальних вправ та час їх виконання.

Практична частина. Виконання дихальних вправ «ібукі», «ногаре», «ногаре-2». Відпрацювання дій з «кі», «танден».

2.3. Дії, переміщення, прийоми 2,1 кю (144год.)

Теоретична частина. Стійки та переміщення. Роль рівноваги, її вплив на подальші дії. Проведення дій руками та ногами, дихання під час дій. Виконання прийомів 2,1-го кю.

Практична частина. Вивчення стійок та переміщень, їх відпрацювання. Переміщення у стійках. Дачі ката. Виконання прийомів 2,1-го кю. Проведення заліку їх виконання.

2.4. Вправи на розвинення сили, швидкості, гнучкості (40 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення вихованців з методикою, що допомагає розвитку сили, швидкості та гнучкості. Програма вправ.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Виконання рекомендованих вправ на розвиток сили, швидкості та гнучкості.

Розділ 3. Фізична культура. Гігієна. Безпека життєдіяльності (18 год.)

3.1. Самозахист (14 год.)

Практична частина. Відпрацювання дій з самозахисту.

3.2. Правила санітарії та гігієни (2 год.)

Особиста гігієна та догляд за догі під час занять акібудо. Санітарно-гігієнічні правила під час занять акібудо.

3.3. Безпека життєдіяльності (2 год.)

Поняття про безпеку життєдіяльності спортсмена. Загартування. Раціональне харчування спортсмена. Водно-сольовий режим. Режим дня спортсмена. Самоконтроль під час тренувань. Перша (долікарська) медична допомога.

Розділ 4. Підсумок (4 год.)

4.1. Залік (2 год.)

Контрольні питання та контрольні технічні вправи відповідно до викладених тем.

4.2. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз результатів навчально-виховного процесу гуртка. Оцінювання рівня знань, навичок та технічної майстерності під час виконання залікових вправ. Контрольні питання відповідно до викладених тем.

Практична частина. Правила етикету, користування догі та догляд за нею. Розминка та загальні розвиваючі вправи. Контрольні технічні вправи. Виконання елементів самозахисту.

Індивідуальні домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
реалізації програми 5, 6-го року навчання

Вихованці мають знати:

- сутність «Айкібудо» як виду боротьби, що зміцнює тіло та дух;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять боротьбою;
- м’язову систему людини та вплив фізичних навантажень на неї;
- правила проведення змагань з айкібудо, карате, богу-шиай, суварі-джицу;
- правила техніки безпеки під час занять у спортивної залі; правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів.

Вихованці мають уміти:

- самостійно виконувати комплекси технічних вправ ;
- виконувати та контролювати виконання вправ на одинці та з партнерами;
- проводити розминку та відновлюючи вправи;
- розраховувати навантаження гуртківців, постійно контролюючи самопочуття, протягом виконування вправ, що рекомендовані;
- контролювати дотримування тренувальної програми групи;
- контролювати виконування вправ відповідно до вимог програми.

Вихованці мають набути досвід:

- підготовки тренувального залу та засобів до виконання вправ;
- страховки себе та партнера;
- володіння навичками концентрації та медитації;
- участі у спортивних змаганнях всеукраїнських та міжнародних рівнів;
- володіння навичками роботи з традиційною зброєю;
- догляду за татамі та спорядженням клубу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айкидо: От классики до айкиджитсу (Сборник). – М.: Олма-пресс, 2001. – 270 с.
2. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира / Д. Гилби. – Рига: Ларо, 1991. – 190 с.
3. Додзе Коинобори: Словарь терминов айкидо / М. Карпов (отв. ред.). –М, 2007. – 120 с.
4. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу / П.Н. Ермаков, 1991.
5. Ли Б. путь опережающего кулака / Брюс Ли. – Минск: Школа боевых искусств, 1996. –180 с.
6. Омия С. Скрытые корни айкидо: Айки-дзюцу Дайто-Рю / С. Омия. – К.: София, 2000. – 140 с.
7. Попов А. Кулак семьи Хун / А. Попов. – Минск: Харвест, 1999. –268 с.
8. Радишевский Е.А. Дзю-дзюцу: Боевое искусство самураев / Е.А. Радишевский. – Одесса: б.и., 1998. – 130 с.
9. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. Общие принципы и традиционные секреты восточных боевых систем / Ю.Ю. Сенчуков. – М.: Кенсай, 1995. – 350 с.
10. Сиода Г. Динамическое айкидо / Г. Сиода. – Киев: София, 1999. 220 с.
11. Смит Р. Ба-Гуа: единоборство восьми триграмм / Р. Смит, А. Питтман. – Киев: София, 1997. – 270 с.
12. Тарас А.Е. Боевые искусства: 200 школ Востока и Запада / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 450 с.
13. Шень Л.Г. Фаньциньна: Искусство контрзахватов / Ло Го Шень. – Х.: Будо, 1998. – 360 с.
14. Шень Л.Г. Циньна: Искусство болевых захватов / Ло Го Шень. – Х.: Будо, 1997. – 380 с.
15. Шимель А.Г. Аттестационные нормативы по Айкибудо / А.Г. Шимель. – Харьков, 2012. – 28с.

ДОДАТКИ

1. Терміни і поняття

1. ***Ай*** – гармонія
2. ***Аши*** – крок
3. ***Буцукарі*** – доведення навику до автоматизму
4. ***Гаеші –*** контратака
5. ***Гішігі –*** важіль
6. ***Гяку –*** протилежний
7. ***Гері –*** удар ногою
8. ***Гарума –*** переворот
9. ***Го –*** твердість, сила
10. ***Дан –*** рівень майстерності чорного поясу
11. ***Дза-рей –*** уклін
12. ***Джунби-тансо –*** розминочні вправи
13. ***Дорі – захват***
14. ***Кайрей*** – ритуальний дуже повільний уклін
15. ***Какарі*** – початок атаки
16. ***Камае*** – стійка захисту
17. ***Камаете*** – прийняти стійку захисту
18. ***Кансетсу*** – суглоб
19. ***Кихон*** – основи, база
20. ***Кін-рйоку*** – груба «фізична» сила
21. ***Кокоро*** – дух
22. ***Кок'ю*** – сила дихання
23. ***Кудзусі*** – виведення супротивника із рівноваги
24. ***Мате*** – чикати
25. ***Наге*** – кидок
26. ***Рендзукі*** – декілька послідовних ударів руками
27. ***Сабакі*** – переміщення
28. ***Сорімаде*** – закінчення поєдинку, припинити
29. ***Токуй-ваза*** – улюблені прийоми
30. ***Хаджиме*** – команда почати боротьбу

2. Атестаційні нормативи[1]

2.1 8-й кю (білий пояс з поперечною жовтою смужкою)

Рухи спортсмена:

- **Сабакі:** аюмі аші; цугі аші; йорі аші; окурі аші.
- **Укемі Вадза (з колін):** мае кайтен укемі; уширо кайтен укемі; йоко кайтен укемі; мае кайтен укемі (зі страховкою).
- **Те Ходокі:** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі.
- **Наге Вадза (Шіхо Наге):** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі.
- **Атемі Вадза**: сейкен цкі дзйодан; сейкен цкі гедан.
- **Керрі Вадза:** мае гері; маефумікомі.
- **Уке Вадза:** дзйодан уде уке; гедануде уке.
- **Рензоку Вадза:** сейкен ой цкі / сейкен гяку цкі; мае гері / сейкен гяку цкі; мае гері /ренцкі; мае фумікомі / сейкен ой цкі.
- **Ката:** кумі ката іті; тайкіоку дзйодан.
- **Рандорі (санбон куміте):** дзйодан цкі; гедан цкі; мае гері.

2.2 7-й кю (білий пояс з подовжньою жовтою смужкою)

Рухи спортсмена:

- **Сабакі:** тенкай; тенкан; ірімі-тенкан; хіракіаші.
- **Укемі Вадза (з присяду):** мае укемі; уширо укемі; йоко укемі (1-й варіант); йоко укемі (2-й варіант).
- **Гякуте Ходокі:** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі.
- **Наге Вадза (Коте Гаешш:** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі.
- **Атемі Вадза:** сейкен цкі тюдан; уракен йокомен учі.
- **Кері Вадза:** йоко гері; кансетсу гері.
- **Уке Вадза:** сукуіуде уке; учі уде уке.
- **Рензоку Вадза:** рен цкі (кізамі цкі + гяку цкі); уракен йокомен учі / сейкен гяку цку; кансетсу гері / йоко гері; мае гері / кансетсу гері.
- **Ката:** кумікатані; тайкіоку тю дан.
- **Рандорі (санбон куміте):** тю дан цкі; уракен йокомен учі; йоко гері.

2.3 6-й кю (жовтий пояс с білою смужкою)

Рухи спортсмена:

- **Айкі Тайсо:** хаппо ундо; саіу ундо; уде фурі ундо; уширо дорі ундо.
- **Укемі Вадза (в стійці):** мае кайтен укемі; уширо кайтен укемі; йоко кайтен укемі; тобі мае кайтен укемі.

---

[1]Затверджено президентом ВГО «Українська федерація айкібудо»

- **Гі Ходокі:** соде торі; ката торі; рйо соде торі; рйо ката торі; ката ері торі; ката кубі торі; ері торі; рйо ері торі.
- **Наге Вадза (Ірімі Наге):** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі.
- **Атемі Вадза:** сейкен маваші цкі; тетсуі омоте йокомен учі.
- **Кері Вадза:** маваші гері; ашібараі.
- **Уке Вадза:** сото уде уке; какеуке.
- **Рензоку Вадза:** сейкен маваші цкі / тетсуі омоте йокомен учі; ашібараі / маваші гері; аші бараі / сейкен маваші гері; мае гері / маваші гері
- **Ката:** кумі ката сан; тайкіоку гедан.
- **Рандорі (санбон куміте):** сейкен маваші цкі; тетсуі омоте йокомен учі; маваші гері.

2.4 5-й кю (жовтий пояс)

Рухи спортсмена:

- **Айкі Тайсо (з партнером):** ірімі - тенкан назовні; ірімі-тенкан всередину; ірімі - тенкан оберт; таі сабакі цкі нагаші уке з партнером.
- **Укемі Вадза (з партнером):** мае тобі укемі; шіхо тобі укемі; каеші тобі укемі; дзію мае тобі укемі.
- **Ушіро Ходокі:** ушіро рйоте торі; ушіро кубі шіме ката торі; ушіро рйохідзі торі; ушіро торі; ушіро рйоката торі; мае кубі гатаме; ушіро ері торі; ушіро кубі гатаме.
- **Наге Вадза (Учі Кайтен Наге):** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі.
- **Атемі Вадза:** татехідзіате; уракен саіу учі.
- **Кері Вадза:** аорі гері; ушіро гері.
- **Уке Вадза:** тейшо нагаші уке; маваші уке.
- **Рензоку Вадза:** тате хідзі ате / уракен саіу учі; мае гері / аорі гері; мае гері / ушіро гері; мае гері / тате хідзі ате.
- **Ката:** кумі ката йон; тайкіоку каке уке.
- **Рандорі (санбон куміте):** татехідзіате; уракен саіу учі; ушіро гері.

2.5 4-й кю (жовто-червоний пояс)

Рухи спортсмена:

- **Наге Вадза (шіхо наге, коте гаеші, ірімі наге, учі кайтен наге):** ката торі; ката ері торі; шоменучі; омоте йокомен учі.
- **Кансетсу Вадза (Уде Осае):** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі; ката торі; ката ері торі; шомен учі; омоте йокомен учі.
- **Атемі Вадза:** тетсуі учі гедан; сейкен кагі цкі.
- **Кері Вадза:** мікацукі гері; ура мікацукі гері.
- **Уке Вадза:** шуто уке; джоге уке.

- **Рензоку Вадза:** уракен саіу учі / тетсуі учі гедан; ура мікацукі гері / маваші гері; мікацукі гері / ура мікацукі гері; мікацукі гері / сейкен кагі цкі.
- **Ката:** айкі ката шодан; кумі ката; тайкіоку маваші уке.
- **Рандорі (шомен учі атака (2-х чоловік 1 хв.), санбон куміте):** тетсуі учі гедан; мікацукі гері; ура мікацукі гері.

2.6 3-й кю (зелений пояс)

Рухи спортсмена:

- **Наге Вадза (шіхо наге, коте гаеші, ірімі наге, учі кайтен наге):** ушіро рйоте торі; ушіро ері торі; дзйодан цкі; ура йокомен учі.
- **Кансетсу Вадза (Уде Осае, Коте Маваші):** ушіро рйоте торі; ушіро ері торі; дзйодан цкі; ура йокомен учі (коте маваші): ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; кате рйоте торі; ката торі; ката ері торі; шоменучі; омоте йокомен учі.
- **Атемі Вадза:** тетсуі ура йокомен учі; мае хідзі ате.
- **Керрі Вадза:** ура маваші гері; ушіро маваші гері.
- **Уке Вадза:** уде осае уке; уде фурі уке.
- **Рензоку Вадза:** ура маваші гері / маваші гері; маваші гері / ушіро маваші гері; аші бараі / тетсуі ура йокомен учі; уракен йокомен учі / ура маваші гері.
- **Ката:** айкі ката нідан; кумі ката; гекісайдай.
- **Рандорі (шомен учі + омоте йокомен учі атака (2-х чоловік 1 хв.) санбон куміте):** тетсуі ура йокомен учі; ура маваші гері; ушіро маваші гері.

2.7 2-й кю (синій пояс)

Рухи спортсмена:

- **Наге Вадза (шіхо наге, коте гаеші, ірімі наге, учі кайтен наге):** ері торі; ушіро рйоката торі; тю дан цкі; ренцкі.
- **Кансетсу Вадза (уде осае, коте маваші, коте хінері):** ері торі; ушіро рйоката торі; тю дан цкі; ренцкі.
- **Кансетсу Вадза (коте хінері):** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі; ката торі; ката ері торі; шоменучі; омоте йокомен учі; ушіро рйоте торі;ушіро ері торі; дзйодан цкі; ура йокомен учі.
- **Атемі Вадза:** тетсуі шомен учі; сейкен ура цкі.
- **Керрі Вадза:** мае хіза гері; маваші хіза гері.
- **Уке Вадза:** харі уке; тейшо сукуі уке.
- **Рензоку Вадза:** аші бараі / тетсуі шомен учі; мае гері / мае хіза гері; маваші гері / маваші хіза гері; сейкен маваші цкі / сейкен ура цкі.
- **Ката:** айкі ката сандан; кумі ката; сайфа.

2.8 1-й кю (коричневий пояс)

Рухи спортсмена:

- **Наге Вадза (шіхо наге, коте гаеші, ірімі наге, учі кайтен наге):** рйо ері торі; уширо торі; омоте хізо учі; гедан цкі.
- **Кансетсу Вадза (уде осае, коте маваші, коте хінері, уде нобаші):** рйо ері торі; уширо торі; омоте хізо учі; гедан цкі.
- **Кансетсу Вадза (уде нобаші):** ай ханмі катате торі; гяку ханмі катате торі; рйоте торі; катате рйоте торі; ката торі; ката ері торі; шомен учі; омоте йокомен учі; уширо рйоте торі; уширо ері торі; дзйодан цкі; ура йокомен учі; ері торі уширо рйоката торі; тю дан цкі; рен цкі.
- **Атемі Вадза:** маваші хідзі ате; тетсуі хізо учі.
- **Керрі Вадза:** сото хіза гері; кін гері.
- **Уке Вадза:** йокодзюдзі уке; гедан каке уке.
- **Рензоку Вадза**: маваші хідзі ате / тетсуі хізо учі; кін гері / маваші хідзі ате; ура цкі / уракен саіу учі; кін гері / маваші гері.
- **Ката:** айкі ката йондан; кумі ката; сейєнтін.
- **Рандорі:** шомен учі + омоте йокомен учі + ура йокомен учі + дзйодан цкі (проти 2-х чоловік 1 хв.); санбон куміте: маваші хідзі ате; тетсуі хізо учі; кін гері.

2.9 1-й дан (чорний пояс)

Рухи спортсмена:

- **Наге Вадза:** шіхо наге; коте гаеші; ірімі наге; кайтен наге.
- **Кансетсу Вадза:** уде осае; коте маваші; коте хінері; уде нобаші.
- **Каеші Вадза:** шіхо наге; коте гаеші; ірімі наге; кайтен наге.
- **Рензоку Вадза:** дан цкі / сейкен гяку цкі / мае гері; аші бараі / уракен йокомен учі / сейкен гяку цкі; уракен йокомен учі / сейкен гякуцкі / маваші гері; аші бараі / маваші гері / рен цкі; кізамі цкі / йоко гері/уширо гері; маваші цкі / ура цкі / тетсуі ура йокомен учі; мае хідзі ате / маваші хідзі ате / тате хідзі ате; мае гері / тате хідзі ате / уракен саіу учі.
- **Ката:** айкі ката го дан; кумі ката; сантін; тенсйо.
- **Рандорі:** шомен учі + омоте йокомен учі + ура йокомен учі + дзйодан цкі + тюдан цкі (1 хв. проти 2-х чоловік); шомен учі (1 хв. проти трьох чоловік); дзю куміте (1 хв. проти одного чоловіка).

2.10. Нормативи з фізичної підготовки спортсменів

Кю / Дан	Віджимання в упорі лежачи	Одночасне зведення рук і ніг з положення лежачи на спині	Вистрибування з положення навприсядки
8	20	20	20
7	30	25	25
6	40	30	30
5	50	35	35
4	60	40	40
3	70	45	45
2	80	50	50
1	90	55	55
1	100	60	60