



## Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо»
Целевая группа	обучающиеся 7-15 лет (1-9 классы)
Цель программы	формирование социально ценной личности через знакомство, апробирование и совершенствование техник Айкидо начального уровня, которое позволяет сформировать у занимающихся представление о формах, способах и методах тренировок, применяемых в Айкидо.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации	1 лет
Уровень сложности	1 год – стартовый
Краткое содержание программы	<p>Айкидо представляет собой японскую систему боевых искусств, обучающую неагрессивному стилю ведения боя, основанному на контролирующих и бросковых техниках, берущих начало в старых стилях дзюдзюцу. Айкидо делает акцент на отсутствии сопротивления, перенаправлении вектора силы и сложении силы воздействия с импульсом атаки. Поскольку слово «до» означает в данном случае «жизненный путь», в традиционных школах акцент делается на глубинных аспектах техники, а не на непосредственном боевом применении. За счет этого многие люди, изучающие айкидо, в ходе обучения достигают внутреннего умиротворения и гармонии, совершенствуясь духовно.</p> <p>Правильно выполняемый прием айкидо не требует особых усилий. Более того, ни один прием Айкидо не требует силы, превышающей норму; сила любого, кто может поднять около 5 кг, достаточна. Если же в какой-то момент для выполнения приема требуется большая затрата силы, можно смело сделать вывод о плохом исполнении. Таким образом, поскольку Айкидо допускает отработку приемов как со значительными, так и с минимальными затратами энергии, оно может успешно изучаться людьми обоих полов и любого возраста. Более того, Айкидо одновременно служит для улучшения здоровья, самообороны, развития мышления.</p>