

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 5

Протокол № 4 от «27» августа 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«Айкидо»**

Срок реализации: НП -3 года, УТ- 4 года, ССМ-ВСМ бессрочно

Возрастная категория: от 10 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе: 3074

Авторы – составители:

Дрияева А.Ю., методист

Русина Н.Г., тренер-преподаватель

г.-к. Анапа 2024г.

Содержание

| | |
|---|----|
| I Общие положения | 3 |
| 1.2 Цель программы..... | 4 |
| II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо» | 5 |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы | 6 |
| 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.3 Виды (формы) обучения | 7 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план..... | 13 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы..... | 16 |
| 2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 19 |
| 2.7 Планы инструкторской и судейской практики | 23 |
| 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 26 |
| III Система контроля | 32 |
| 3.1 Требования к результатам прохождения Программы | 32 |
| 3.2 Оценка результатов освоения Программы | 34 |
| 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы..... | 35 |
| 3.4 Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам | 38 |
| IV Рабочая программа по виду спорта | 42 |
| 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий ... | 42 |
| 4.2 Учебно-тематический план..... | 75 |
| V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Айкидо» | 95 |
| VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 95 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации программы..... | 96 |
| 6.2 Кадровые условия реализации Программы | 98 |
| 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы..... | 99 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке айкидо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 993¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вид спорта «Айкидо»

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | | | | | | | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|---|---|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Айкидо | 070 | 000 | 1 | 4 | 1 | 1 | Я | кихон-вадза парный разряд | 070 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| | | | | | | | | дзюи-вадза парный разряд | 070 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| | | | | | | | | дзюи-вадза групповой разряд | 070 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана МБУ ДО СШ № 5 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», утвержденной приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 993, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

¹(зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 регистрационный №_71579).

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также направлена на:

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в айкидо;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с задачами этапов обучения по программе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Айкидо - самое молодое из восточных единоборств. Официально зарегистрировано в 1942 году. Создатель айкидо Морихей Уэсиба (1883-1969) не изобрел свою систему с нуля: базой послужило старинное японское единоборство айки-дзюдзюцу школы Дайто-рю (айки – гармония духа, дзюдзюцу – джиу-джитсу). Уэсиба изучал кендзюцу – фехтование коротким (вакидзаси) и длинным японским мечом (катана) и дзе-дзюцу – владение посохом – это может быть как короткая палка (длиной до пояса) так и длинная (до плеча). Эти знания и навыки он также интегрировал в свою систему подготовки айкидо. Обучение айкидо строится на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, дзию-вадза, айкикэн.

Кихон в айкидо – это изучение и отработка базовых техник в одиночку и с партнером.

Дзию-вадза – свободная техника, когда партнер нападает с заданной атакой и нужно отрабатывать техники на скорость.

Айкикэн – работа с деревянным оружием, необходимая часть обучения, так как многие техники айкидо возникли из техник кэндзюцу и йай-до. Айкикэн включает в себя занятия с деревянным длинным мечом «боккэн», деревянным коротким мечом «вакидзаси», деревянным ножом «танто», коротким шестом «дзё», тяжелым деревянным мечом для укрепления силы рук, формирования координации при выполнении ударов «субурито».

Благодаря убеждениям Уэсибы, его система исключает применение грубой силы в поединке. На тренировочных занятиях противника называют партнером. Ученики должны преодолевать агрессию, учиться решать конфликты мирным путем. Все техники айкидо построены так, чтобы работая с нападающим противником, использовать его скорость, его силу и как можно быстрее остановить поединок, лишив противника возможности продолжать бой. Кроме того, важнейшей целью айкидо является воспитание в учениках дисциплины, самообладания и уважения к окружающим, что, безусловно, помогает спортсменам не только на татами, но и в жизни.

Айкидо – это молодой и очень популярный во всем мире вид боевых искусств. Он активно развивается и распространяется благодаря

привлекательной философии, не приветствующей агрессию, а так же практически полному отсутствию травматизма на тренировках и выступлениях. Существует не менее тридцати разновидностей и направлений айкидо.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования Спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 18 | 2 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации прядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «айкидо» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества

обучающихся, рассчитанного ФССП по виду спорта (пп.4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап Начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап Совершенствования Спортивного мастерства | Этап Высшего Спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 |

Программа рассчитана на 52 недели, учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия:

очные, очно-дистанционные, групповые, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пн. 3. 7. Приказа № 634).

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пн. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже.

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3 -кратного численного состава команды (от количества категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «айкидо» (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «айкидо»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.5 главы III ФССП по виду спорта).

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пн. 3.4 Приказа № 634).

Индивидуальное планирование подготовки айкидоистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке Программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности обучающихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности айкидоиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в айкидо. Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле представлен в таблице ниже.

| №п/п | Операция | Организационно-методические указания |
|------|---|--|
| 1 | Определение главных соревнований | На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон |
| 2 | Выделение периодов и этапов подготовки | С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки |
| 3 | Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов) | Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов |

| | | |
|---|---|--|
| 4 | Планирование тестирующих процедур | С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов |
| 5 | Определение сроков учебно-тренировочных сборов | Постановка задач, планирование сроков, место проведения |
| 6 | Определение сроков комплексных обследований | В соответствии с направленностью этапов подготовки |
| 7 | Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц | Распределение средств подготовки (основных и дополнительных) |
| 8 | Планирование динамики нагрузки в годичном цикле | Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план Программы указан в таблице ниже.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений № 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|----------|--|---|-----------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 15 | | 10 | | 6 | 2 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 98 | 100 | 112 | 156 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 23 | 50 | 67 | 125 | 158 | 187 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 8 | 12 | 25 | 42 |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 119 | 146 | 205 | 257 | 312 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 19 | 31 | 50 | 69 | 125 | 165 |
| 6. | Инструкторская практика, судейская практика | - | - | 4 | 13 | 33 | 52 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 2 | 6 | 12 | 19 | 33 | 73 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 |

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указан при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634).

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пл. 3.2 Приказа № 634).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа № 634).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

План воспитательной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную, творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; патриотичности, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|--|------------------|
| 1. | Проориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |

| | | | |
|---|---|---|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение

применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а

также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |

| | | | |
|--|--|---------------|--|
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год |

| | | | |
|------------|--|----------------|--|
| мастерства | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных анти допинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по айкидо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся УТ должны овладеть принятой в айкидо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов

самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Тренировочный этап 1-3 год обучения:

1. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам.

3. Участие в судействе тренировочных и соревновательных программ, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

Тренировочный этап 3-4- года обучения:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по айкидо.

7. Освоение критериев оценки технических действий.

Этапы ССМ и ВСМ:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по айкидо.

7. Освоение критериев оценки технических действий.

Планы инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--------------------------|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| Судейская практика: | | | |

| | | |
|-----------------------|----------------|--|
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у айкидоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в

конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности айкидоиста при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как

направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и

на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТ 1 -3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных

спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |

| | | |
|--|--|---|
| совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «айкидо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивной дисциплины «кихон-вадза»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «айкидо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;

изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года.

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 Приказ № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «айкидо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «айкидо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12.0 | 12.9 | 11.5 | 12,4 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9.0 | 11.0 | 8.5 | 9.9 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.30 | 6.50 | 6.10 | 6.30 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 5 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 8 | - | 11 |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 1.6. | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 8 | 15 | 12 |
| 1.7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 12 | 7 | 14 | 8 |
| 1.8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 125 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение упор-присев. Выполнить упор лёжа. | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.2. | Исходное положение упор- присев. Выпрыгивание вверх. | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | 1 | 1 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «айкидо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10.8 | 11.2 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8.0 | 9.0 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | Мин ,с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 1.6. | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 8 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение упор-присев. Выполнить упор лёжа. | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 5 |
| 2.2. | Исходное положение упор- | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|----------|---|
| | присев. Выпрыгивание вверх. | | 7 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «айкидо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13.8 | 16.3 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.50 | 9.50 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 1.5. | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 30 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | 16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +10 | +13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение упор-присев. Выполнить упор лёжа. | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 2.2. | Исходное положение упор-присев. Выпрыгивание вверх. | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода
и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«айкидо»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13.5 | 16.5 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.30 | 10.30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.5. | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 35 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 18 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +10 | +13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение упор-присев. Выполнить упор лёжа. | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 2.2. | Исходное положение упор-присев. Выпрыгивание вверх. | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

3.4. Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам

Для этапа НП

1. АЙКИДО ЭТО:

- спортивная борьба
- боевое искусство
- экзотический танец

2. АЙКИДО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК:

- быстрее, выше, сильнее
- путь внутренней гармонии
- пришел, увидел, победил

3. АЙКИДО ПРИШЛО К НАМ ИЗ:

- Японии
- Индии
- появилось в России

4. ОСНОВАТЕЛЯ АЙКИДО ЗВАЛИ:

- Кано Дзигоро
- Иван Поддубный
- Уэсиба Морихей

5. МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НАЗЫВАЕТСЯ:

- спортзал
- додзё
- стадион

6. ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НАЗЫВАЕТСЯ

- кимоно
- кейкоги
- спортивный костюм

7. КАК ПРИНЯТО СЧИТАТЬ ДО 10 В АЙКИДО:

- по-русски
- по-японски
- на пальцах

8. КАКИЕ ПОЯСА БЫВАЮТ В АЙКИДО:

- белые, цветные, черные
- только черные
- в айкидо нет поясов

10. СКОЛЬКО УЧЕНИЧЕСКИХ СТЕПЕНЕЙ (КЮ) БЫВАЕТ В АЙКИДО:

- 10
- 5
- 12

ДЛЯ ЭТАПА ТЭ

1. КИХОН ВАДЗА ЭТО:

- марка машины
- система страховок в айкидо
- базовые техники в айкидо

2. УКЕМИ ВАДЗА ЭТО:

- приветствие
- базовые техники в айкидо
- система страховок в айкидо

3. ТАЙ-САБАКИ ЭТО:

- техника перемещения
- порода собак

-техника невидимости

4.ОСАЭ-ВАДЗА ЭТО:

- деревянное оружие
- искусство каллиграфии
- техники контроля в айкидо

5. НАГЭ-ВАДЗА ЭТО

- техники бросков в айкидо
- техники контроля в айкидо
- японская поэзия

6. ХАНМИ ЭТО:

- стойки
- удар в голову
- поворот на 90 градусов

7. ПО- ЯПОНСКИ «ПОКЛОН» ЗВУЧИТ КАК:

- рэй
- ямэ
- ура!

8.ПО-ЯПОНСКИ «СТОП» ЗВУЧИТ КАК:

- ямэ
- конничева
- матэ

9.ПО- ЯПОНСКИ «НАЧАЛИ»

- дозо
- хаджиме
- неко

10. СКОЛЬКО ДАНОВ В АЙКИДО

- 10
- 8
- в айкидо не даны, а разряды

ДЛЯ ССМ И ВССМ

1.АЙКИДО ЭТО ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА:

- нет
- да
- планируют ввести

2.КОГДА АЙКИДО ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛОСЬ В НАШЕЙ СТРАНЕ:

- 1982
- 2000
- 1969

3.БОККЕН ЭТО

- кличка кота

- деревянный меч
- большая палка

4.ТАНТО ЭТО

- стрельба из лука
- деревянный нож
- маленькая палка

5. ДЗЁ ЭТО:

- оружие ниндзя
- короткий шест
- гладкая палка

6.ПАРНАЯ ТЕХНИКА РАБОТЫ НА МЕЧАХ НАЗЫВАЕТСЯ:

- танто дори
- кумитачи
- кумитэ

7. РАНДОРИ ЭТО:

- свободная форма практики
- умение применять техники
- свободный поединок

8. «АЙКИДО – ЭТО ИРИМИ И АТЭМИ» СКАЗАЛ:

- тибетский монах
- Уэсиба Морихей
- кто-то древний

9. ЧТО ТАКОЕ ДЗАНШИН

- состояние полной концентрации
- позиция в айкидо
- техника на высшие даны

10. ГЛАВА ШКОЛЫ В ИЕРАРХИИ АЙКИДО:

- шихан
- дошу
- сэнсей

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих айкидоистов необходимо приучить посещать семинары и соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов на татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по айкидо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Айкидоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое значение необходимо уделять рассказам о традициях айкидо, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля уровня различных сторон подготовленности и

состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный программный материал теоретических занятий

1. Физкультура и спорт в РФ:
2. Место айкидо в общей системе физического воспитания
3. Международные спортивные связи российских спортсменов
4. История развития айкидо.
5. Восточные единоборства и место айкидо в них
6. Основатель классического айкидо Морихей Уэсиба, жизнь и судьба.
7. Развитие айкидо в мире, в РФ и в Краснодарском крае.
8. Основы философии и психологии спортивных единоборств.
9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
10. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
11. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:
12. Общие понятия о строении и функциях организма человека
13. Ознакомление с расположением основных мышечных групп
14. Работоспособность мышц и подвижность в суставах
15. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани
16. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
17. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
18. Понятие об утомлении и переутомлении
19. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:
20. Гигиенические требования к местам проведения занятий.
21. Причины травм и их профилактика
22. Массаж и самомассаж
23. Личная гигиена
24. Вред курения и алкоголя
25. Правильное питание спортсмена
26. Врачебный контроль и самоконтроль
27. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах
28. Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев
29. Основы техники айкидо

30. Общая характеристика
31. Индивидуальные особенности выполнения
32. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка
33. Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений айкидоиста.
34. Места занятий и оборудование:
35. Этикет и правила поведения в зале
36. Оборудование мест проведения тренировок и соревнований
37. Одежда для занятий айкидо
38. Методика обучения и тренировка:
39. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
40. Определение и исправление ошибок
41. Индивидуальный план и дневники
42. Разминка, ее значение
43. Участие в соревнованиях
44. Инструкторская и судейская практика:
45. Виды соревнований
46. Ознакомление с правилами проведения соревнований
47. Правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд
48. Положения о соревнованиях для различных возрастных групп
49. Обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Примерные схемы недельных микроциклов для групп тренировочного этапа

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники айкидо, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле.

| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки. |
|-------------|---------------------|--------------------------|
| Понедельник | ОФП | 64 |
| | СО | 36 |
| | СорП | - |

| | | |
|-------------|----------------|------------------------------|
| Вторник | ОФП | 100 |
| | СО | - |
| | СорП | - |
| Среда | ОФП | 45 |
| | СО | 30 |
| | СорП | 25 |
| Четверг | ОФП | 100 |
| | СО | - |
| | СорП | - |
| Пятница | ОФП | 48 |
| | СО | 42 |
| | СорП | 10 |
| Суббота | ОФП | 100 + парная баня, массаж |
| | СО | |
| | СорП | |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники айкидо.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле.

| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки. |
|-------------|---------------------|------------------------------|
| Понедельник | ОФП | 40 |
| | СО | 44 |
| | СорП | 16 |
| Вторник | ОФП | 22 |
| | СО | 64 |
| | СорП | 14 |
| Среда | ОФП | 35 |
| | СО | 51 |
| | СорП | 14 |
| Четверг | ОФП | 33 |
| | СО | 67 |
| | СорП | - |
| Пятница | ОФП | 25 |
| | СО | 50 |
| | СорП | 25 |
| Суббота | ОФП | 100 + парная баня, массаж |
| | СО | |
| | СорП | |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле.

| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки. |
|-------------|---------------------|--------------------------|
| Понедельник | ОФП | 15 |
| | СО | 73 |
| | СорП | 12 |
| Вторник | ОФП | 80 |
| | СО | 20 |
| | СорП | - |
| Среда | ОФП | 25 |
| | СО | 60 |
| | СорП | 15 |
| Четверг | ОФП | 40 |
| | СО | 60 |
| | СорП | - |
| Пятница | ОФП | 32 |
| | СО | 48 |
| | СорП | 20 |
| Суббота | ОФП | 76 |
| | СО | - |
| | СорП | 24 |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Технико-тактическая подготовка

Общие представления о технико-тактической подготовленности спортсменов

Под «технической подготовкой» спортсмена принято понимать процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания.

Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Во всех полиструктурных видах спорта, к каковым, несомненно, относятся спортивные единоборства, технический арсенал спортсмена в принципе не ограничен: он обновляется по собственной инициативе тренера и спортсмена. В связи с этим возникают проблемы оптимального распределения во времени чрезвычайно обширного учебного материала и другие специальные проблемы. Особенно тесная взаимосвязь техники и тактики в этих видах спорта требует, чтобы в процессе подготовки технические навыки были представлены главным образом в форме единых структур – технико-тактических действий. Поэтому техническая подготовка в единоборствах не только на этапе совершенствования навыков, но и на этапе формирования их, непосредственно переходит в тактическую подготовку.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму – форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий.

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;

– приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Следует отметить, что в спортивных единоборствах не удаётся предвидеть все возможные варианты развёртывания спортивной борьбы. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Одновременно следует предусматривать и возможность оперативной коррекции разработанных моделей, адекватной требованиям соревновательной ситуации, что обуславливает лабильность, вариативность и, в конечном счёте, эффективность применяющихся моделей. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях единоборства связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом.

Технико-тактическая подготовка в группах НП-1:

На этапе начальной подготовки осуществляется общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двигательных умений и навыков, служащих основой для дальнейшего развития навыков, необходимых для занятий айкидо. Важной стороной начальной подготовки является воспитание координационных способностей, от которых напрямую зависит дальнейшее техническое совершенствование. Кроме того, специфика айкидо требует развития в юных спортсменах умения взаимодействовать с партнером и окружающей средой.

Технико-тактическая подготовка для первого года начальной подготовки включает в себя:

- обучение правилам и этикету айкидо
- обучение умению выполнять задания тренера
- обучение базовым стойкам и перемещениям, понятие центра тяжести
- обучение базовым страховкам
- обучение базовым техникам в пределах возрастных норм
- обучение базовым техникам с оружием

(см. таблицу 1)

Метод организации занимающихся:

- фронтальный

В процессе обучения айкидо применяется исключительно групповая очная форма занятий. Применение дистанционной формы возможно только для общефизических упражнений и тематических лекций.

Методические приемы обучения основам техники айкидо:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный (строго регламентированные упражнения)
- игровой

Широко применяются демонстрации тематических видеоматериалов.

В конце каждого года обучения проводятся контрольные сдачи нормативов ОФП И СФП, а так же ежегодная аттестация на ученические степени (кю). К аттестации спортсмены должны овладеть базовыми страховками, базовыми перемещениями, простейшими видами базовых атак и базовыми техниками в рамках экзаменационной программы по возрасту.

Технико-тактическая подготовка в группах НП-2-3:

Технико-тактическая подготовка для второго года начальной подготовки включает в себя закрепление пройденного на предыдущем этапе и изучение нового материала:

- обучение умению выполнять задания тренера
 - обучение умению правильно взаимодействовать с партнером
 - обучение базовым стойкам и перемещениям, понятие центра тяжести
 - обучение базовым страховкам
 - обучение базовым техникам в пределах возрастных норм
 - обучение базовым техникам с оружием
- (см. таблицу 2)

Метод организации занимающихся:

- фронтальный

Методические приемы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный (строго регламентированные упражнения)
- игровой

-самостоятельная работа (изучение тематической литературы, видеоматериалов)

На этапе НП-2постепенно увеличивается роль тактической подготовки, поскольку на следующем этапе уже возможно участие спортсменов в соревнованиях соответствующего уровня.

В конце каждого года обучения проводятся контрольные сдачи нормативов ОФП И СФП, а также ежегодная аттестация на ученические степени (кю).

К аттестации спортсмены должны овладеть базовыми страховками, базовыми перемещениями, простейшими видами базовых атак и базовыми техниками в рамках экзаменационной программы по возрасту.

Технико-тактическая подготовка в группах НП-3:

Третий год обучения характерен тем, что за два предыдущих года занятий у спортсменов в основном сформированы необходимые тактико-технические навыки и умения. Задачи третьего года обучения заключаются в дальнейшем изучении базы айкидо, развитию тактических умений и навыков, подготовке к соревновательной деятельности

- обучение умению осознанно выполнять задания тренера
 - обучение умению правильно взаимодействовать с партнером
 - обучение базовым стойкам и перемещениям, понятие центра тяжести
 - обучение базовым страховкам
 - обучение базовым техникам в пределах возрастных норм
 - обучение базовым техникам с оружием
 - подготовка спортсменов к соревновательной деятельности
- (см. таблицы 3, 4)

Метод организации занимающихся:

- фронтальный

Методические приемы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный

-самостоятельная работа (изучение тематической литературы, видеоматериалов)

В конце каждого года обучения проводятся контрольные сдачи нормативов ОФП И СФП, а так же ежегодная аттестация на ученические степени (кю).

К аттестации спортсмены должны уверенно использовать базовые страховки и перемещения, овладеть базовыми техниками в рамках экзаменационной программы по возрасту.

Технико-тактическая подготовка в группах УТ-1 и УТ-2:

Учебно-тренировочный этап характеризуется постепенным расширением диапазона тактико-технических действий, углублением изучения и отработки учебного материала. Спортсмены должны активно участвовать в соревнованиях, поэтому увеличивается роль и значение психологической подготовки, воспитания характера, а так же творческого мышления спортсменов. Основные задачи на этапах УТ-1 и УТ-2:

- развитие умения осознанно выполнять задания тренера
- понятие «заншин» (состояние внимания и полной готовности)
- улучшение базовых стоек и перемещений
- обучение усложненным формам страховки
- обучение простейшим формам дзю-вадза
- обучение базовым техникам в пределах возрастных норм
- обучение базовым техникам с оружием
- подготовка спортсменов к соревновательной деятельности (см. таблицы 5, 6)

Метод организации занимающихся:

- фронтальный

Методические приемы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный (строго регламентированные упражнения)
- игровой

-самостоятельная работа (изучение тематической литературы, видеоматериалов, поиск решения поставленных тренером теоретических задач)

На этапе УТ-1 и УТ-2 спортсмены должны принимать участие в соревнованиях соответствующего уровня.

На этапе УТ-1 и УТ-2 спортсменам желательно принимать участие в семинарах, организуемых стилевыми федерациями, с участием мастеров айкидо.

В конце каждого года обучения проводятся контрольные сдачи нормативов ОФП И СФП, а также ежегодная аттестация на ученические степени (кю).

К аттестации спортсмены должны уверенно использовать базовые страховки и перемещения, овладеть базовыми техниками в рамках экзаменационной программы по возрасту.

Технико-тактическая подготовка в группах УТ-3 и УТ-4

Обучение в старших группах учебно-тренировочного этапа предполагает
Задачи этапов УТ-3 и УТ-4:

- отработка «заншин» (состояние внимания и полной готовности)
- улучшение базовых стоек и перемещений
- обучение усложненным формам страховки
- обучение дзю-вадза

- обучение базовым техникам в пределах возрастных норм
 - обучение базовым техникам с оружием
 - активное участие спортсменов к соревновательной деятельности
 - углубленное изучение тактических навыков
 - начальная инструкторская и судейская практика
- (см. таблицы 7, 8)

Метод организации занимающихся:

- фронтальный
- групповой

Методические приемы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный (строго регламентированные упражнения)
- самостоятельная работа (изучение тематической литературы, видеоматериалов, поиск решения поставленных тренером теоретических задач)

На этапе УТ-3 и УТ-4 спортсмены должны принимать участие в соревнованиях соответствующего уровня.

На этапе УТ-3 и УТ-4 спортсмены должны принимать участие в семинарах, организуемых стилевыми федерациями, с участием мастеров айкидо, а также в учебно-тренировочных сборах. В конце каждого года обучения проводятся контрольные сдачи нормативов ОФП И СФП, а также ежегодная аттестация на ученические степени (кю). К аттестации спортсмены должны уверенно использовать базовые страховки и перемещения, овладеть базовыми техниками в рамках экзаменационной программы по возрасту.

Технико-тактическая подготовка групп ССМ и ВССМ:

На данном этапе подготовки спортсменов предполагается:

- совершенствование всех освоенных базовых техник «кихон»
- совершенствование техник раздела «дзю-вадза» (работа с одним или несколькими противниками)
- совершенствование базовых техник «айкикэн»
- активное участие спортсменов к соревновательной деятельности
- углубленное изучение тактических навыков
- начальная инструкторская и судейская практика

(см. таблицы 9 -12)

Метод организации занимающихся:

- фронтальный
- групповой

Методические приемы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный (строго регламентированные упражнения)
- самостоятельная работа (изучение тематической литературы, видеоматериалов, поиск решения поставленных тренером теоретических и практических задач)

Обучение на этапе ССМ и ВССМ предполагает активное участие в соревнованиях и семинарах, выполнение спортивных разрядов и получение старших ученических степеней (кю), а также подготовку к экзамену на степени дан.

Программный материал по технической и тактической подготовке

Базовые страховки (укеми-вадза)

| Название | Описание |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Мае-укеми/кайтен-укеми | страховка кувырком /перекатом вперед |
| Уширо-укеми/уширо-кайтен-укеми | страховка кувырком /перекатом назад |
| Уширо-Хантен-укеми | страховка назад |
| Ёко-укеми | страховка на бок |
| Мае-отоши | напрыгивание на руки |

Базовые перемещения

| Название | Описание |
|--------------|--|
| Аюми-аши | шаг с задней ноги |
| Цуги-аши | подшаг с передней ноги |
| Окури-аши | подшаг с задней ноги с сохранением длины стойки |
| Тэнкан | разворот на 180 градусов через спину без смены стойки |
| Ирими-тэнкан | разворот на 180 градусов на передней ноге через грудь со сменой стойки |
| Тэнкай | разворот на месте через грудь со сменой стойки |
| Тэншин | уход с линии атаки |
| Шикхо | передвижение на коленях лицом вперед |
| Уширо-шикхо | Передвижение на коленях спиной вперед |

Базовые атаки

| Название | Описание |
|-----------------|--|
| Авасэтте | скрещенные вверху руки |
| Шомен-учи | вертикальный рубящий удар сверху вниз рукой/мечом |
| Екомен-учи | рубящий удар сбоку под углом снаружи или изнутри рукой/мечом |
| Цки | прямой удар рукой |
| Коса-дори | захват за руку одноименной рукой |
| Кататз-дори | захват за руку разноименной рукой |
| Рётэ-дори | захват за две руки |
| Уширо рётэ-дори | захват за две руки сзади |
| Ката-дори | захват за плечо или лацкан |
| Моротэ-дори | захват двумя руками одной руки |

Базовые техники

| Техника | Атака | Положение |
|------------------------------|---------------|-----------|
| Осае-вадза (контроли) | | |
| Икке | Шоменучи | ТВ СВ ХХВ |
| Икке | Ёкоменучи | ТВ |
| Икке | Цки | ТВ |
| Икке | Косадори | ТВ СВ |
| Икке | Кататедори | ТВ СВ |
| Икке | Катадори | ТВ СВ |
| Икке | Рётедори | ТВ |
| Икке | Уширорётедори | ТВ |
| Икке | Моротедори | ТВ |
| | | |
| Никке | Шоменучи | ТВ СВ |
| Никке | Ёкоменучи | ТВ |
| Никке | Цки | ТВ |
| Никке | Косадори | ТВ СВ |
| Никке | Кататедори | ТВ СВ |

| | | |
|----------------------------|---------------|-----------|
| Никке | Катадори | ТВ СВ |
| Никке | Рётедори | ТВ |
| Никке | Уширорётедори | ТВ |
| Никке | Моротедори | ТВ |
| | | |
| Санкё | Шоменучи | ТВ СВ |
| Санкё | Ёкоменучи | ТВ |
| Санкё | Цки | ТВ |
| Санкё | Косадори | ТВ |
| Санкё | Кататедори | ТВ СВ |
| Санкё | Катадори | ТВ СВ |
| Санкё | Рётедори | ТВ |
| Санкё | Уширорётедори | ТВ |
| Санкё | Моротедори | ТВ |
| | | |
| Ёнкё | Шоменучи | ТВ СВ |
| Ёнкё | Ёкоменучи | ТВ |
| Ёнкё | Цки | ТВ |
| Ёнкё | Косадори | ТВ СВ |
| Ёнкё | Кататедори | ТВ СВ |
| Ёнкё | Катадори | ТВ СВ |
| Ёнкё | Рётедори | ТВ СВ |
| Ёнкё | Уширорётедори | ТВ СВ |
| Ёнкё | Моротедори | ТВ |
| | | |
| Гоккё | Шоменучи | ТВ |
| Гоккё | Ёкоменучи | ТВ |
| Гоккё | Цки | ТВ |
| | | |
| Наге-вадза (броски) | | |
| Ириминаге | Шоменучи | ТВ СВ XXV |
| Ириминаге | Ёкоменучи | ТВ |
| Ириминаге | Цки | ТВ |
| Ириминаге | Косадори | ТВ |

| | | |
|-------------------|---------------|-----------|
| Ириминаге | Кататедори | ТВ |
| Ириминаге | Моротедори | ТВ |
| Ириминаге | Рётедори | ТВ |
| Ириминаге | Уширорётедори | ТВ |
| | | |
| Сихонаге | Шоменучи | ТВ |
| Сихонаге | Ёкоменучи | ТВ XXB |
| Сихонаге | Косадори | ТВ |
| Сихонаге | Кататедори | ТВ XXB |
| Сихонаге | Моротедори | ТВ |
| Сихонаге | Рётедори | ТВ XXB |
| Сихонаге | Уширорётедори | ТВ |
| | | |
| Котегаеси | Шоменучи | ТВ СВ XXB |
| Котегаеси | Ёкоменучи | ТВ |
| Котегаеси | Косадори | ТВ |
| Котегаеси | Кататедори | ТВ XXB |
| Котегаеси | Моротедори | ТВ |
| Котегаеси | Рётедори | ТВ |
| Котегаеси | Уширорётедори | ТВ |
| | | |
| Тенчинаге | Рётедори | ТВ |
| | | |
| Учикайтеннаге | Кататедори | ТВ |
| Сотокайтеннаге | Шоменучи | ТВ XXB |
| Сотокайтеннаге | Цки | ТВ |
| Сотокайтеннаге | Кататедори | ТВ |
| Кайтеннаге | Уширорётедори | ТВ |
| | | |
| Кокюхо | Катадори | ТВ |
| Кокюхо | Моротедори | ТВ |
| Кокюхо | Рётедори | СВ |
| | | |
| Дзюи-вадза | | |

| | | |
|--|------------|----|
| | Кататедори | ТВ |
| | Моротедори | ТВ |
| | Рётедори | ТВ |

ТВ- тачи вадза (положение: стоя)

СВ-сувари вадза (положение: стоя на коленях)

ХХВ – ханми-хандачи вадза (положение: один партнер стоит, второй сидит на коленях)

Базовые техники в айкидо подразделяются на «осае-вадза»- техники контролей (удержаний) и «нагэ-вадза» - техники бросков.

В айкидо существует 5 основных удержаний, которые характеризуются блокирующим воздействием на суставы верхних конечностей.

- иккё (первый контроль) – воздействие на локоть
- никкё (второй контроль) – воздействие на кисть
- санкё (третий контроль) – воздействие на кисть
- ёнкё (четвертый контроль) – воздействие на болевую точку
- гоккё (пятый контроль) – прижатие запястья

В айкидо существует более 10000 разнообразных приемов и техник, однако базовые бросковые техники сводятся к семи основным видам бросков:

- кокю-наге – раздел техник, характерных исключительно для айкидо, многие из них не имеют определенного названия и характеризуются сохранением заданного атаккой противника импульса, контролем направления движения и полным отсутствием любой блокировки («бросок силой дыхания»); принцип выполнения этой группы техник присущ основной массе приемов айкидо.

- ирими-наге – бросок с проникновением в зону противника и закручиванием его для выведения из равновесия («бросок с входом»)

- шихо-наге – бросок загибом руки за голову («бросок в четырех направлениях»)

- котэ-гаеши – бросок с захватом руки противника и поворотом запястья наружу

- тенчи-наге – бросок с перенаправлением инерции противника вверх и вниз одновременно, когда противник схватил за обе руки (бросок «земля-небо»)

- кайтен-наге - бросок вращением («бросок колесо») с входом под руку (учи кайтен-наге) или снаружи (сото кайтен-наге)

- коши-наге – бросок через бедро

Все базовые техники в айкидо характеризуются амплитудными, но при этом точными и экономными движениями. Для качественного выполнения техник обязательны: скорость, выносливость, хорошая осанка.

Психологическая подготовка

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения

спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе спортивного совершенствования основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением

эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных занятий, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние спортсменов:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК) и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро

нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,

- нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитываются в соответствии с этапами

спортивной подготовки и возрастными особенностями учащихся, фиксируются в годовом учебном плане и не должны превышать нормы предельной тренировочной и соревновательной нагрузки, определённой в ФССП по виду спорта айкидо. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

Принципы многолетнего построения обучения.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех

физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

-оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в айкидо;

-продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

-преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

-паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

-индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Процесс многолетней подготовки по айкидо в МБУ ДО СШ № 5 делится на 4 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение обучающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка обучающихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов

различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1-2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики айкидо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике айкидо, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства (срок обучения неограничен) совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более

специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства (срок обучения неограничен). На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в МБУ ДО СШ № 5 при наличии документа удостоверяющего личность поступающего или копии свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа подтверждающего родство, установление опеки или попечительства, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего (2 шт, 3x4), иные документы определенные локальными актами организации.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки - 10 лет; на тренировочный этап - 12 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 16 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 18 лет.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу необходимо учитывать, что в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Спортсмен не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В айкидо

воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Половозрастные особенности

Рост и развитие организма ребенка является сложным и многогранным процессом. Каждый возрастной период имеет свои неповторимые особенности, что создает определенные трудности в планировании тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки. Во многих видах спорта уже в школьном возрасте происходит становление детей и подростков как спортсменов высокого уровня. Развитие современного спорта характеризуется исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объёмов тренировочной нагрузки предельных величин. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастно-половые особенности и возможности юных спортсменов при планировании учебно-тренировочного процесса.

Возрастно-половые особенности развития силовых способностей. Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся

юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфо-функциональные возможности растущего организма.

Наряду с естественными предпосылками развития силы школьный возраст является благоприятным периодом для совершенствования силовых способностей при направленных тренировочных воздействиях.

Уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями. Он сильно колеблется в довольно широких пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

Возрастно-половые особенности развития скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За 10-11 лет обучения - с 7 до 17 лет - показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20- 60% и более.

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущества на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Возрастно-половые особенности развития выносливости.

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит оттого, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять

выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках») нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом поднятий и опусканий туловища в положении лежа на спине, поднятий и опусканий прямых ног до угла 90° или педалирования, у мальчиков, хотя и неравномерно, увеличивается с 7 до 17 лет; а у девочек растет только до 11-12 лет. Затем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Итак, различия в выносливости складываются в пользу мальчиков, начиная с 7-летнего возраста. С 13 лет преимущества становится еще более очевидным (разница в показателях 10-40%), возрастая к 17 годам (разница 15-60%). Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта на выносливость показатели этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели МПК (максимального потребления кислорода - в мл/мин•кг) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Возрастно-половые особенности развития гибкости.

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым

годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов. Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе 8-9%, тазобедренном суставе - 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно - 5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах. Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущества. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%. Как и в отношении других двигательных способностей, показатели гибкости у школьников одного и того же возраста и пола широко варьируют. В процессе использования специальных упражнений обнаружено также, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других - медленно и незначительно. Естественно, что и первые, и вторые должны попасть под особо пристальное внимание со стороны тренера. С детьми, имеющими от природы высокие показатели развития гибкости, бывает необходимо ограничить упражнения в растягивании и применять больше силовых и общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, для детей, которые отличаются стойкими ограничениями подвижности в суставах, тренер-преподаватель может рекомендовать наряду с плановыми, применять самостоятельные ежедневные занятия для развития гибкости. Занятия разными видами спорта в целом положительно влияют на улучшение показателей подвижности с возрастом. Как выявлено, высшей амплитудой активной и пассивной подвижности в разных суставах отличаются гимнасты и акробаты. Это вполне естественно, так как эти виды спорта предъявляют

повышенные требования к проявлению и развитию гибкости, от уровня которой, в свою очередь, зависят в этих видах спорта результаты.

Возрастно-половые особенности развития координационных способностей (КС).

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6%- наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или также как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода." С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков)

наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет- на 24%, но и с 14 до 17 лет- на 16 лет.

Приросты способности к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет резко уменьшаются или отсутствуют. У лиц мужского пола эта способность улучшается в течение всего времени обучения в школе, но это повышение носит неравномерный характер. К периодам наиболее интенсивного возрастания этой способности можно отнести периоды с 7 до 11, с 13 до 14 и с 15 до 16 лет.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

В отличие от других КС, способность к расслаблению мышц с 7 до 10 лет у мальчиков существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет; с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек в период с 7 до 9 лет способность к расслаблению не изменялась. Ее последовательное улучшение происходит с 10 до 12 лет, затем также как и у мальчиков, наблюдается стабилизация и резкое повышение с 14 до 15 лет. К 15 годам способность расслаблять мышцы и у юношей, и у девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50%- к 10,2 и 9,6 годам; 75%- к 12,4 и 11,9 годам и 100%- к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11 -12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет- в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущества. Обнаружена более высокая способность к расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться 10 летнего возраста.

Особенности вида спорта «айкидо»

Айкидо — современный японский комплекс физических и духовных практик, созданный Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Чаще всего айкидо переводят как «путь слияния с жизненной энергией» или «путь гармонизации духа». Целью Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего.

Техника айкидо основана на уклонении от ударов противника, захватах его рук и перенаправлении энергии его удара в сторону от защищающегося. При этом атакующий айкидока содействует обороняющемуся в проведении приёмов, осуществляя движения с достаточной плавностью, а в случае выполнения бросков содействует партнёру для того, чтобы бросок был осуществлён технично и нетравматично.

Морихэй Уэсиба построил свою философию айкидо на принципах гармонии. Он долгое время, изучая разные стили боевых искусств, искал путь к гармонии. Но ни одно из них не было гармоничным, поскольку в основу победы была положена схватка, что приводило к травме противника. Уэсиба-сан создал искусство, где агрессия противника подавляется его же агрессией. То есть в обычном боевом искусстве: нападение — агрессия, защита — ответ на агрессию агрессией, что приводит к дисгармонии. В айкидо агрессия нивелируется. Мастер айкидо во время нападения использует силу противника против него самого, сам же остаётся в духовном равновесии. То есть: нападение — агрессия, которая ведёт к дисгармонии; защита — уход или бросок, который использует агрессию нападающего. В результате: внутренняя гармония не нарушена, противник побеждён,

всеобщая гармония восстановлена. Используя приёмы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи.

Айкидо получило широкое распространение по всему миру вообще и в России в частности. Вид становится все более популярным, поэтому он был включён в государственный реестр видов спорта. Утверждены федеральный стандарт, разрядные нормы и требования для присвоения спортивных званий (МС, МСМК) и спортивных разрядов (КМС, 1-3 разряды, 1-3 юношеские разряды).

4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных |

| | | | | |
|---|--|-----------------|-----------------|--|
| | | | | соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников |

| | | | | |
|---|--|---|-------------|---|
| | | | | спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функций). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Таблица №1

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 1-ый год (4,5 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 3 |
| Режим. Гигиена. Закаливание и питание спортсмена. | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 3 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | 4 |
| Тактическая подготовка спортсмена | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | 3 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| Правила соревнований по айкидо, тактическая подготовка | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| ИТОГО часов: | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 98 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 23 |
| Техническая подготовка | | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 84 |
| Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | 8 | 8 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 2 |
| ИТОГО часов: | 10 | 18 | 18 | 17 | 16 | 17 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 24 | 215 |
| ВСЕГО часов: | 13 | 19 | 20 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 25 | 234 |

Таблица №2

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 1-ый год (6 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| | Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 3 |
| Режим. Гигиена. Закаливание и питание спортсмена. | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 3 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | 4 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | 3 |
| Правила соревнований по айкидо, тактическая подготовка | | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| ИТОГО часов: | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| ОФП: | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 98 |
| а) развитие общей силы и выносливости; | | | | | | | | | | | | | |
| б) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка | | | | | | | | | | | | | |
| СФП: | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 23 |
| элементы акробатики и самостраховка | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 23 |
| Техническая подготовка | | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 84 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|----------|
| а) изучение базовых движений (стойки, перемещения) | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| б) изучение базовых атак | | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| в) изучение начальных базовых техник | | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 36 |
| г) изучение начальных техник с оружием | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | 8 | 8 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 2 |
| ИТОГО часов: | 10 | 18 | 18 | 17 | 16 | 17 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 24 | 215 |
| ВСЕГО часов: | 13 | 19 | 20 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 25 | 234 |

Таблица №3

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 2-ой год (6 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | | 3 |
| Гигиена, закаливание питание и режим спортсмена | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | 4 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | 3 |
| Правила соревнований по айкидо, тактическая подготовка | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 6 |
| ИТОГО часов: | 2 | 4 | 1 | 5 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 31 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 119 |
| Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | | | | | | | | | | | | 6 | 6 |
| ИТОГО часов: | 22 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 33 | 281 |
| ВСЕГО часов: | 25 | 27 | 24 | 27 | 24 | 25 | 24 | 28 | 26 | 25 | 24 | 35 | 312 |

Таблица №4

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 2-ой год (6 часов в неделю)

| Содержание занятий | | | | | | | | | | | | | ВСЕГО |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | | 3 |
| Гигиена, закаливание питание и режим спортсмена | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | 4 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | 3 |
| Правила соревнований по айкидо | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 6 |
| ИТОГО часов: | 2 | 4 | 1 | 5 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 31 |
| ОФП: | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 100 |
| а) развитие общей силы и выносливости; | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 75 |
| б) подвижные игры, эстафеты; | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 25 |
| СФП: | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| а) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка; | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| б) элементы акробатики, страховка и само страховка. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 119 |
| а) изучение базовых движений (стойки, перемещения) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| б)изучение базовых атак | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| в)изучение начальных базовых техник | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 71 |
| г)изучение начальных техник с оружием | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | | | | | | | | | | | | 6 | 6 |
| ИТОГО часов: | 22 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 33 | 281 |
| ВСЕГО часов: | 25 | 27 | 24 | 27 | 24 | 25 | 24 | 28 | 26 | 25 | 24 | 35 | 312 |

Таблица №5

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов тренировочной группы (ТГ) 1-2 годы (8 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 3 |
| Гигиена, закаливание питание и режим спортсмена | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | 3 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 7 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | 4 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Правила соревнований по айкидо, тактическая подготовка | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| ИТОГО часов: | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 30 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 112 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 67 |
| Техническая подготовка | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 146 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 12 |
| Приёмные и переводные испытания и подготовка к ним | | | | | | | | | 9 | 9 | 9 | 10 | 37 |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Врачебный и медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО часов: | 29 | 32 | 33 | 31 | 31 | 32 | 31 | 32 | 40 | 38 | 38 | 39 | 391 |
| ВСЕГО часов: | 30 | 34 | 37 | 34 | 33 | 35 | 35 | 34 | 42 | 42 | 40 | 41 | 416 |

Таблица №6

Годовой план-график план-график распределения тренировочных часов тренировочной группы (ТГ) 1-2 ый годы (8 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 4 |
| Гигиена, закаливание питание и режим спортсмена | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 3 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 3 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 3 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 3 |
| Правила соревнований по айкидо, тактическая подготовка | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | 3 |
| ИТОГО часов: | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 30 |
| ОФП: | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 112 |
| а) развитие общей силы и выносливости; | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| б) подвижные игры, эстафеты; | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| СФП: | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 67 |
| а) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка; | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| б) элементы акробатики, страховка и само страховка. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 37 |
| Техническая подготовка: | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 146 |
| а) улучшение базовых стоек и перемещений | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| б) обучение усложненным формам страховки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| в) обучение простейшим формам дзю-вадза | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| г) обучение базовым техникам в пределах возрастных норм | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| д)обучение базовым техникам с оружием | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| е)подготовка спортсменов к соревновательной деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 12 |
| Приёмные и переводные испытания | | | | | | | | | 9 | 9 | 9 | 10 | 37 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| ИТОГО часов: | 29 | 32 | 33 | 31 | 31 | 32 | 31 | 32 | 40 | 38 | 38 | 39 | 391 |
| ВСЕГО часов: | 30 | 34 | 37 | 34 | 33 | 35 | 35 | 34 | 42 | 42 | 40 | 41 | 416 |

Таблица №7

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов тренировочных групп (ТГ) 3-ий - 4-ый год (12 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 3 |
| Гигиена, закаливание питание и режим спортсмена | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 6 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 5 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 4 |
| Тактическая подготовка, подготовка к соревнованиям и УТС | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| ИТОГО часов: | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 69 |
| Правила поведения в спортивном зале | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 125 |
| Техническая подготовка | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 205 |
| инструкторская и судейская практика | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 | 2 | | 2 | | 13 |
| Участие в соревнованиях | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | | 12 |
| Приёмные и переводные испытания | | | | | | | | | 6 | 6 | 6 | 7 | 25 |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| Врачебный и медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО часов: | 41 | 48 | 43 | 46 | 41 | 46 | 41 | 45 | 52 | 49 | 52 | 53 | 595 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| ВСЕГО часов: | 47 | 54 | 49 | 52 | 47 | 52 | 47 | 49 | 59 | 55 | 57 | 58 | 624 |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Таблица №8

Годовой план-график распределения тренировочных часов тренировочных групп (ТГ) 3-ий и 4-ый год (14 часов в неделю)

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| Теоретическая тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 3 |
| Гигиена, закаливание питание и режим спортсмена | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 6 |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 5 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 4 |
| Тактическая подготовка, подготовка к соревнованиям и УТС | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| ИТОГО часов: | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 69 |
| ОФП: | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| а) развитие общей силы и выносливости; | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| б) подвижные игры, эстафеты; | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| СФП: | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 125 |
| а) развитие скоростно-силовых качеств | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| б) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка; | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| в) элементы акробатики, страховка и само страховка. | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 41 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|------------|
| Техническая подготовка | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 205 |
| а) отработка «заншин» (состояние внимания и полной готовности) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| б) улучшение базовых стоек и перемещений | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| в) обучение усложненным формам страховки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| г) обучение дзю-вадза | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| д) обучение базовым техникам в пределах возрастных норм | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 109 |
| е) обучение базовым техникам с оружием | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| инструкторская и судейская практика | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 | 2 | | 2 | | | 13 |
| Участие в соревнованиях | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | | | 12 |
| Приёмные и переводные испытания | | | | | | | | | 6 | 6 | 6 | 7 | | 25 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 19 |
| ИТОГО часов: | 41 | 48 | 43 | 46 | 41 | 46 | 41 | 45 | 52 | 49 | 52 | 53 | | 595 |
| ВСЕГО часов: | 47 | 54 | 49 | 52 | 47 | 52 | 47 | 49 | 59 | 55 | 57 | 58 | | 624 |

Таблица №9

Примерный годовой план-график распределения учебных часов групп спортивного мастерства.

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 5 |
| Спортивные единоборства в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | | | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 5 |
| Гигиена, закаливание питание и режим бойца. | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 4 |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 3 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 6 |
| Основы техники и тактики айкидо | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Моральная и психологическая подготовка бойца | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Периодизация спортивной тренировки в айкидо | | | | | | | | | | | 1 | | 1 |
| Планирование и контроль тренировки спортсмена | | | | 1 | | | | | | 1 | | | 2 |
| Правила соревнований по айкидо | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | | | | | | | | 1 | | | 1 |
| Просмотр и анализ соревнований | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| Установки перед соревнованием | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 5 |
| ИТОГО часов: | 13 | 10 | 10 | 12 | 12 | 9 | 10 | 8 | 12 | 10 | 12 | 7 | 125 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 158 |
| Техническая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 257 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 2 | | 2 | | 3 | | 5 | 5 | 3 | 1 | 1 | 25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | | | | | | | | 1 | | | | 1 |
| Просмотр и анализ соревнований | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 6 |
| Установки перед соревнованием | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | 5 |
| ИТОГО часов: | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 125 |
| ОФП: | | | | | | | | | | | | | | 166 |
| а) развитие общей силы и выносливости с отягощениями; | | | | | | | | | | | | | | 120 |
| б) спортивные игры, эстафеты; | | | | | | | | | | | | | 3 | 46 |
| СФП: | | | | | | | | | | | | | | 158 |
| а) развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | | | | | | | | 52 |
| б) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка; | | | | | | | | | | | | | | 52 |
| в) элементы акробатики, страховка и само страховка. | | | | | | | | | | | | | | 56 |
| Технико-тактическая подготовка: | | | | | | | | | | | | | | 257 |
| а) Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| б) Работа первым и вторым номером(вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой) | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| в) Совершенствование точности и скорости технических действий в парах | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| г) совершенствование всех освоенных базовых техник «кихон» | | | | | | | | | | | | | | 161 |
| д). совершенствование базовых техник «айкикэн» | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | 25 |
| инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | 33 |
| Приёмные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | | | 12 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | | 33 |
| ИТОГО часов: | 57 | 57 | 52 | 57 | 50 | 54 | 51 | 63 | 63 | 57 | 55 | 68 | | 684 |
| ВСЕГО часов: | 70 | 67 | 62 | 69 | 62 | 63 | 61 | 71 | 75 | 67 | 67 | 75 | | 832 |

Таблица №11

Примерный годовой план-график распределения учебных часов групп высшего спортивного мастерства.

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Спортивные единоборства в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | 5 |
| Гигиена, закаливание питание и режим бойца. | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | 4 |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 3 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 6 |
| Основы техники и тактики айкидо | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 67 |
| Моральная и психологическая подготовка бойца | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Периодизация спортивной тренировки в айкидо | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Планирование и контроль тренировки спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Правила соревнований по айкидо | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | 3 |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | | | | | | | | 1 | | | 1 |
| Просмотр и анализ соревнований | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Установки перед соревнованием | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | | 4 |
| ИТОГО часов: | 15 | 14 | 13 | 15 | 14 | 13 | 14 | 12 | 16 | 15 | 14 | 13 | 165 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 14 | 14 | 176 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 187 |
| Техническая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Участие в соревнованиях | 7 | | 7 | | 7 | 7 | | 7 | | 7 | | | 42 |
| инструкторская и судейская практика | 9 | | 9 | | 9 | 8 | | 8 | | 9 | | | 52 |
| Приёмные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 73 |
| ИТОГО часов: | 77 | 61 | 79 | 63 | 77 | 77 | 63 | 79 | 63 | 79 | 62 | 75 | 854 |
| ВСЕГО часов: | 92 | 75 | 92 | 78 | 92 | 91 | 76 | 93 | 79 | 94 | 76 | 88 | 1040 |

Таблица №12

Годовой план-график распределения учебных часов групп высшего спортивного мастерства.

| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | ВСЕГО |
|---|---|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| | Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Спортивные единоборства в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | 5 |
| Гигиена, закаливание питание и режим бойца. | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | 4 |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях айкидо | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 3 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----|------------|
| Основы техники и тактики айкидо | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 67 | | |
| Моральная и психологическая подготовка бойца | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| Периодизация спортивной тренировки в айкидо | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 3 | | |
| Планирование и контроль тренировки спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| Правила соревнований по айкидо | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | 3 | | |
| Оборудование и инвентарь для занятий айкидо | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |
| Просмотр и анализ соревнований | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | | |
| Установки перед соревнованием | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | | 4 | | |
| ИТОГО часов: | 15 | 14 | 13 | 15 | 14 | 13 | 14 | 12 | 16 | 15 | 14 | 13 | 165 | | |
| ОФП: | | | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 14 | 14 | 176 |
| а) развитие общей силы и выносливости с отягощениями; | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 66 |
| б) спортивные игры, эстафеты; | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | | 51 |
| в) упражнения на гимнастических снарядах. | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| СФП: | | | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 187 |
| а) развитие скоростно-силовых качеств | | | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 62 |
| б) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка; | | | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 63 |
| в) элементы акробатики, страховка и само страховка. | | | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 62 |
| Техническая подготовка: | | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| а) Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| б) Работа первым и вторым номером(вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой) | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| в) Совершенствование точности и скорости технических действий в парах | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| г) совершенствование всех освоенных базовых техник «кихон» | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| д). совершенствование базовых техник «айкикэн» | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Участие в соревнованиях | | | 7 | | 7 | | 7 | 7 | | 7 | | 7 | | | 42 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| инструкторская и судейская практика | 9 | | 9 | | 9 | 8 | | 8 | | 9 | | | 52 |
| Приёмные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия Врачебный и медицинский контроль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 73 |
| ИТОГО часов: | 77 | 61 | 79 | 63 | 77 | 77 | 63 | 79 | 63 | 79 | 62 | 75 | 854 |
| ВСЕГО часов: | 92 | 75 | 92 | 78 | 92 | 91 | 76 | 93 | 79 | 94 | 76 | 88 | 1040 |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо» основаны на особенностях вида спорта «айкидо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «айкидо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в МБУ ДО СШ № 5 при наличии документа удостоверяющего личность поступающего или копии свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа подтверждающего родство, установление опеки или попечительства, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего (2 шт, 3x4), иные документы определенные локальными актами организации.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению ката: на этап начальной подготовки - 10 лет; на учебно-тренировочный этап - 12 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 16 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 18 лет.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «айкидо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «айкидо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «айкидо», по которым осуществляется спортивная подготовка (п. 7 главы V ФССП по виду спорта).

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «айкидо» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана (п. 8 главы V ФССП по виду спорта).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (п. 9 главы V ФССП по виду спорта).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня (п. 10 главы V ФССП по виду спорта).

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта (п. 11 главы V ФССП по виду спорта).

- Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресам мест осуществления образовательной деятельности, согласно выписке из реестра лицензий по состоянию на 22.06.2023г. Регистрационный номер лицензии на образовательную деятельность: № Л035-01218-23/00345862. Также согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 спортивная школа может осуществлять образовательную деятельность по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

В оперативном управлении Организации находятся два отдельно стоящих зала, расположенных по адресам:

г. Анапа, ул. Гребенская, д.93 Б «Витязь» - площадь спортивного зала 159.2 кв.м., имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен

татами, шведской стенкой, канатом, боксёрским мешком, зеркалом и пр. спортивным оборудованием.

г. Анапа, мкр-12, д.24 Е «Малышок» - площадь спортивного зала 80,5 кв.м. имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом и пр. спортивным оборудованием.

Также образовательная деятельность Организации ведется на базах образовательных учреждений, расположенных на территории муниципального образования город-курорт Анапа на основании заключённых договоров о безвозмездном пользовании имущества и заключенных договорах о сетевой форме реализации образовательных программ.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| №п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы (до 150 кг) | штук | 2 |
| 2. | Гонг боксерский | штук | 3 |
| 3. | Доска информационная | штук | 3 |
| 4. | Зеркало настенное (2х3м) | штук | 2 |
| 5. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 6. | Меч деревянный «боккэн» | штук | 20 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 8. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 9. | Нож деревянный «танто» | штук | 20 |
| 10. | Палка деревянная «дзё» | штук | 20 |
| 11. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 13. | Табло информационное электронное | штук | 2 |
| 14. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм для тренировочных занятий «кэйкоги» | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | пояс | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Тапки пляжные «шлёпанцы» | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Футболка женская (белого цвета) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Штаны широкие «хакама» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется в организации согласно утвержденному штатному расписанию.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Айкидо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п. 24 Приказа № 999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564> .

Список литературы:

1. Айкидо, искусство мира./ Пер. С англ.-К.: София «Ltd».1997.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Тренер-преподаватель и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
5. Джон Стивенс. Секреты айкидо. Пер с англ.: София 2015.
6. Джон Стивенс. Три мастера будо. Пер с англ.: София 2017
7. Джон Стивенс . Морихеи Уесиба. Непобедимый воин. Иллюстрированная биография основателя айкидо. М. Фаир-пресс 2010.
8. Журавлев ВИ Основы педагогической конфликтологии. М 1995.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М 2000.
10. Масатаке Фудзита. Метод занятий айкидо. Казань 2014
11. Мисцуги Саотомэ. Принципы айкидо. Спб 1999
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М.

СпортАкадемПресс. 2018

13. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. М. 1997.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994
15. Роубел С. Айкидо для самопознания. М 2003
16. Рольф Брандт. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. М. 2003
17. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. М.2000
18. Сиода Г. Динамика айкидо. М 1999
19. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
20. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999.
21. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000.
22. Станкин М.И. Психолого – тренер-преподавательские основы физического воспитания. М.: Просвещение,
23. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999.
24. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982
25. Уэсиба Киссемару. Айкидо. (яп. язык Токио) 2005
26. физкультура 5 класс Поурочные планы. Волгоград 2003
27. Фомин ВП, Линдер И Б, Диалог о боевых искусствах востока. М. 1990.
28. Хироси Одзава.Кэндо Полное практическое руководство. К 2000
29. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства. Феникс 2003
30. Нормативные акты Министерства образования РФ и СаНПиНа.

Список Интернет-ресурсов:

1. www.sportcenter.pro
2. www.minsport.gor.ru

3. www.school-collection.edu.ru

4. aikido-russia.com

5. ru.wikipedia.org › [Айкидо](#)

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.