

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
тренерского (педагогического) совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «21» апреля 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
«  »    202   г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022г. №1268 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. №993*

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки  
Учебно-тренировочный этап  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства

Разработчики

Инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Баева А.В.

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская А.О.

Тренер-преподаватель  
МБУ «СК «Дружба»

Соловьева С.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	7
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
III	Система контроля	37
IV	Рабочая программа по виду спорта	52
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70

## Пояснительная записка

Вид спорта «Айкидо» – боевое искусство, представляющее собой синтез древних техник самообороны и борьбы в сочетании с философией гармонии духа.

Само название айкидо составлено из трёх иероглифов, каждый из них по отдельности обладает несколькими значениями. Иероглиф «ай» означает гармонию, выгоду; «ки» – это энергия духа и движение пара; «до» обозначает дорогу, способ. Составленные вместе все эти знаки обозначают следующее: путь к гармонии духа.

Основателем этого боевого искусства является человек по имени О`Сэнсей Морихей Уесиба, который родился в 1883 году в японском городе Танабэ. Он прошёл непростой жизненный путь, с малых лет занимался физическим развитием и борьбой. В детстве он был слабым и хилым мальчишкой, но со временем преобразился в выносливого, мускулистого, стойкого мужчину. На него оказывали большое влияние известные современники, наставники в различных направлениях. Со временем набираясь опыта и знаний, Уесиба стал одним из величайших мастеров в военных искусствах среди современников и не только.

Зарождение этого японского боевого искусства началось с 1920-ых годов, с тех пор айкидо претерпевало множество изменений, дополнений, экспериментов. В то время в школу имели доступ лишь немногие, проверенные люди. Наибольшее развитие и признание айкидо получило уже после второй мировой войны, когда мастер полностью систематизировал и усовершенствовал своё учение.

Философия айкидо заключена в гармонии духа и тела, а также движений и дыхания. Это не классическое боевое искусство, т. к. основу составляют движения, сфокусированные на защите, а не на атаке. Основной упор совершается на силу разума, а не мышечную мощь. В момент контакта тело остаётся расслабленным, но ум напряжён.

Победа не является целью в айкидо, а главная задача – это заставить противника остановить нападение и перенаправить тем самым агрессию в

полезное русло. Главная особенность айкидо – направлять агрессию противника против него же, но при этом самому оставаться в духовной безмятежности. По своей философии айкидо пропагандирует равнение на природу, где царит гармония, а конфликты отсутствуют.

К базовым принципам айкидо можно отнести следующее:

- Расслабленность, спокойность движений;
- Уверенность в себе;
- Постоянный мышечный контроль;
- Концентрация воли;
- Способность защитить себя;
- На тренировках следует пребывать в хорошем расположении духа.

К основным категориям приемов борьбы относятся:

- Удары отвлекающего характера;
- Броски, как одиночные, так и с группой;
- Захваты;
- Уход с линии атаки;
- Маневренность.

Начиная с 1997 г. Игорь Гамаль, окончивший тогда курсы повышения квалификации в Ленинградском институте физической культуры и спорта им как инструктор Айкидо, с помощью Начальника комитета по физической культуре и спорту г. Клименко, организовал первую группу Айкидо в городе Нижневартовске. С данного времени можно считать началом развития Айкидо в г. Нижневартовске.

С 2005 года Айкидо начинает свое развитие в МБУ «СК «Дружба» в г. Ханты-Мансийске, тренер-преподаватель Соловьева Светлана Викторовна.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо» (далее – Программа), определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ), для

этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Айкидо» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Айкидо».

## I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанных в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 993 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Айкидо	0700001411Я	кихон-вадза - парный разряд	0700011811Я
		дзюи-вадза - групповой разряд	0700031811Я
		дзюи-вадза - парный разряд	0700021811Я

Программа разработана Учреждением на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФССП, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- 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»(ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

## 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;

- формирование здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).



## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по виду спорта «Айкидо» и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальное количество человек устанавливается на основании пп 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2-3	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

4. Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

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	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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;

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, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с одной нозологической группы;
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением 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).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					

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 по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
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-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение ежегодно до начала учебного года утверждает календарный план и 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 ХМАО-Югры и г. Ханты-Мансийска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

5.3. Спортивные соревнования – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Существуют несколько требований 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 правилами вида спорта;

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

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

– Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом этих результатов корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные внутренние контрольные соревнования.

– Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

– Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды 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

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ознакомлением под подпись обучающимися, участвующих в спортивных соревнованиях 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 обучающихся в соответствующем соревновании.

5.4. 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, участия в спортивных соревнованиях и каникулярный период. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Настоящая программа разработана для работы каждого тренера-преподавателя Учреждения по виду спорта «Айкидо». В связи с индивидуальным подходом к учебно-тренировочному процессу, каждый



тренер-преподаватель разрабатывает годовой учебно-тренировочный план для своих групп самостоятельно, исходя из нормативной базы, указанной в годовом учебно-тренировочном плане (таблица 6).

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план вида спорта «Айкидо»

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ногомастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		15 человек		10 человек		6 человек		2 человека
		1.	Общая физическая подготовка	94-115	92-117	105-179	147-195	155-203
2.	Специальная физическая подготовка	24-35	45-67	62-115	117-174	148-212	176-267	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-17	11-29	22-46	39-72	
4.	Техническая подготовка	74-105	108-144	137-231	194-282	249-342	294-449	
5.	Тактическая подготовка	6-8	10-14	16-27	22-34	39-53	49-69	
6.	Теоретическая подготовка	6-8	10-14	16-27	22-34	39-53	49-69	
7.	Психологическая подготовка	6-8	10-14	16-27	22-34	39-53	49-69	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	3-4	5-6	7-10	11-19	23-33	

9.	Инструкторская практика	-	-	2-6	6-15	16-23	25-43
10.	Судейская практика	-	-	2-6	6-15	16-23	25-43
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	3-4	5-6	7-10	11-19	23-33
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	3-4	5-6	7-10	11-19	23-33
13.	Индивидуальная работа	21-27	28-34	38-75	56-94	76-183	98-242
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных 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.

7. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развития 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, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в</li> </ul>	В течении года

		<p>соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование навыков наставничества</li> <li>– Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– Формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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).</li> </ul>	В течении года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику антитеррористических действий, работа с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Ханты-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов данной области	В течении года

	Мансийска		
2.4.	...	...	...
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течении года
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,</li> <li>– Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– Правомерное поведение болельщиков;</li> </ul>	В течении года

		– Расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	...	...	...

8. Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся обучающие занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

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. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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



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 допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанции 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.

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, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Айкидо».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; - Проводить занятие в игровой форме
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проводить занятие в игровой форме - Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Проводить занятие в игровой форме - Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности	В течении года	Прохождение онлайн-курса –

	спорта» на сайте РАА «РУСАДА»		это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у спортсменов по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»

	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	-
	2. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	4. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	5. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

9. 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.

1) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их;

- обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований.

- участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем.

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;

- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий частей урока: разминки, основной и заключительной частей;

- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по виду спорта.

- уметь вести протокол соревнований.

- участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно.

- участие в судействе официальных соревнований.

- стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов,

			умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующем участием в судействе спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе мероприятий проводимых Учреждением и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»



10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям настольного тенниса, оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов);
3. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
4. Профилактика травм и заболеваний;
5. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, успокоение;

- идеомоторная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;

- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки в благоприятное время суток;

- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим обучающегося, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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
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
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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 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 Учреждении медицинский контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Курируемый инструктор-методист по айкидо обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающихся углубленного медицинского осмотра.

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.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного по результатам углубленного медицинского осмотра.

### III Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 11.1. Этап 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;
- 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).

#### 11.2. Учебно-тренировочный этап (этап 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 первом, 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.

### 11.3. Этап 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. Этап 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;

- 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.



12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции региональной или городской федерации Айкидо, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу (при ее реализации).

Итоговая аттестация обучения по Программе проводится 1 раз в конце учебного года, по достижению обучающегося выпускного возраста (17-18 лет), в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.

2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель. Контроль осуществляется специалистами отделов СМР/АФКиС (ОРДОП).

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Документами итоговой аттестации являются:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;
- протоколы спортивных соревнований.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

13. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Айкидо».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-3 года обучения, представлены в таблицах 11-13.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчик и	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	11,0
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			6.30	6.50
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	о раз	-	8
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество о раз	не менее	
			10	8
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			12	7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			5	3
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			5	3
2.3.	Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1

Таблица 12

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчик и	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			6.10	6.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	
1.5.	Подтягивание из виса лежа па низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
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	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев.	количество раз	не менее	

	Выполнить упор лежа		7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	количество вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			6.10	6.30
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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
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	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Теоретическая часть</b>				

3.1.	Тест по теоретической части	количество о вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов
------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------------------

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (с 1-го по 4-й годам обучения), представлены в Таблицах 13-16.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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.	Поднимание 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень специальной физической подготовки</b>				

3.1.	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
<b>4. Теоретическая часть</b>			
4.1.	Тест по теоретической части	количество вопросов	3 правильных ответа

Таблица 14

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчик и	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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.	Поднимание 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Спортивный разряд - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

4. Теоретическая часть			
4.1.	Тест по теоретической части	количество о вопросов	3 правильных ответа

Таблица 15

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Мальчик и	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 о раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа па низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество о раз	не менее	
			20	15
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3.Уровень специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Спортивный разряд - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	количество о вопросов	3 правильных ответа	

Таблица 16

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,5	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

- Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, представлены в Таблице 17.



Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			30	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			230	185
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение — упор присев.Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение — упор присев.Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд -«кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответов из 5 вопросов	

- Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства, представлены в Таблице 17.

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ 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	
			12.0	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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	35
1.6.	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	18
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	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 лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание	количество раз	не менее	
			10	7

	вверх		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		
4. Теоретическая часть			
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответов из 5 вопросов

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 18.

Таблица 18

### Нормативы итоговой аттестации

№ 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			30	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	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 лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7
3. Теоретическая часть				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответов из 5 вопросов	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (Айкидо)**

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы спортивной подготовки разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

##### **Этап начальной подготовки**

**Цель этапа** – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

##### **Задачи этапа** начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;
- выявление задатков и способностей обучающихся;

- привитие стойкого интереса к занятиям Айкидо;
- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально- групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный ( только на контрольном занятии ).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Цель этапа** – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками айкидо, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи этапа** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике айкидо.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, изучение комплексов аттестационной программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях айкидо.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

**Цель** – углубленное овладение технико–тактическим арсеналом айкидо, изучение морально – этических и философских принципов «Будо» .

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Методы: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный.

На данных этапах важнейшим звеном в учебно-тренировочной работе становится самоподготовка и самосознание обучающегося. Его умение работать индивидуально.

Лучшей является работа наедине с самим собой, что позволяет значительно улучшить качество исполнения техник айкидо.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях Айкидо.

**Задачи:**

- совершенствование техники и тактики Айкидо;
- принятие и освоение принципов «Будо»;
- совершенствование физических и морально-этических качеств;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов, аттестация на кю;
- освоение принципов спортивного долголетия.

**14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Итоговые требования

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК ТВ	
Мае теку-то укеми	СВ	
Усиро хантен укеми	ТВ СВ	
Захват катате-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Коккю-хо	СВ	Рётэ-дори

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан сото, учи	ТВ	Кататэ-дори
Иrimi-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК	
Мае теку-то укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Захват катате-дори, моротэ-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Иккё	ТВ СВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Кокюхо	СВ	Рётедори

По завершении прохождения этапа начальной подготовки, обучающиеся должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями контрольно-переводных нормативов.

#### **14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

##### Итоговые требования

( 12-13 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокю-хо	ТВ	
Сикхо	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро кайтен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ СВ	Иккё авасетте
Иккё	ТВ СВ	Косадори

Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	ТВ	Кататедори
Коккю-хо	СВ	Рётедори
( 13-14 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иккё	ТВ СВ	Косадори
Иккё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё	ТВ СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	СВ	Рётедори
( 14-15 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Сёмен-учи
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Рётедори
Ёнкё	ТВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Ёкоменучи



Ирими-наге	ТВ	Рётедори
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ XXB	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Сихо-наге	ТВ XXB	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданcki
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Сёмэн-учи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ СВ	Рётедори
Кокю	ТВ	Косадори

По завершении прохождения данного этапа обучающиеся должны показать твердые знания по перечисленным темам, продемонстрировать:

- знание основных бросковых в Айкидо;
- продвинутое владение страховками укеми;
- вариативное использование атак;
- знание основных форм контролей/удержаний нападающего в

Айкидо.

- умение свободно атаковать партнера;
- свободное владение передвижениями;
- расширенное знание терминологии;

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями контрольно-переводных нормативов.

### **14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

## Итоговые требования

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Рётедори
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Чуданцки
Иккё Никкё Санкё Ёнкё	ТВ	Усирорётедори
Гоккё	ТВ	Ёкоменучи
Иrimi-наге	ТВ СВ	Сёмэн-учи
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Иrimi-наге	ТВ	Кататедори
Иrimi-наге	ТВ	Ёкоменучи
Иrimi-наге	ТВ	Рётедори
Иrimi-наге	ТВ	Усирорётедори
Иrimi-наге	ТВ	Чуданцки
Сихо-наге	ТВ	Косадори
Сихо-наге	ТВ ХХВ	Кататедори
Сихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Сихо-наге	ТВ ХХВ	Рётедори
Сихо-наге	ТВ	Усирорётедори
Котегаеси	ТВ	Сёмэн-учи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Котегаеси	ТВ	Усирорётедори
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Шоменуучи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Кайтеннаге	ТВ	Усирорётедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ СВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Усирорётедори
Кокюхо	ТВ	Сёмэн-учи
Кокюхо	ТВ	Косадори

По завершении обучения на данных этапах обучающиеся должны показать уверенные знания по всему изученному материалу, что должно быть

подтверждено сдачей экзамена на международном семинаре ФААР на степень не ниже 5-6 кю. Продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями контрольно-переводных нормативов.

### **Принципы построения программы на всех этапах подготовки**

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного обучающегося (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности этапов обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента обучающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на этапе начальной подготовки: правила гигиены, история Айкидо, традиции, история и предназначение рукопашного боя.

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе: история физической культуры, история Айкидо и других боевых искусств, философские основы «Будо», методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты учебно-тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям Айкидо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки обучающихся.

### **Последовательность и техническое содержание обучения**

1. Этикет. Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, вовремя и после занятия.

2. Стойки. Миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.

3. Укеми – безопасные падения (страховки). Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.

4. Передвижения. Цуги-аси – скользящий шаг. Окури-аси – скользящий приставной шаг. Аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. То

же с опусканием на колени. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.

5. Повороты. Зэнпо тэнкан – поворот вперед. Кохо тэнкан – поворот назад. Тэнкай – поворот на месте. Подводящие упражнения: скручивания на месте и с полшагом передней или задней ногой. Повороты с опусканием колена на татами.

6. Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений.

7. Основные движения руками при входе – ирими, коккю-рёку, при повороте – тенкан, хирики. Основы разучиваются из положения сидя (только руки). Подъем и опускание рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом, с деревянным мечом – боккеном.

8. Сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений. Разучивание основных упражнений принципов Айкидо: Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; Хирики – использование силы локтей - упражнение прямого входа с подъемом и входа с подъемом в повороте.

9. Атаки. Захваты: катате-дори – захваты за запястья; ката-дори – захваты за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки разучиваются на месте, по мере освоения сочетаются с передвижениями. Выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.

10. Техника. В силу сложности технических действий, используется разучивание по элементам. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные движения. Все техники разучиваются в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак.

Ириминаге – бросок встречным входом;

Сихонаге – бросок на четыре стороны;  
Котегаеси – бросок выкручиванием кисти;  
Иккё – первый контроль;  
Никё – второй контроль;  
Санкё – третий контроль;  
Коккюнаге – бросок в ритме дыхания;  
Кайтеннаге – бросок вращением;  
Сумиотоси – опрокидывание углом;  
Косинаге – бросок через бедро;  
Ёнкё – четвертый контроль;  
Дзюдзи/удегарами – бросок скрещиванием рук;  
Удекименаге – бросок воздействием на локоть;

11. Движения с оружием разучиваются как иллюстрация (разъяснение) движений без оружия. Используются деревянные макеты меча и ножа.

15. Учебно-тематический план представляет собой технологию изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Айкидо» представлен в таблице 19.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические



	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/неотренированность	≈ 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и

	спорта			эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). 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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. 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.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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.

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**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем представлены в таблице 20.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	3
3.	Доска информационная	штук	3
4.	Зеркало настенное (2 х 3 м)	штук	2
5.	Канат для лазанья	штук	2
6.	Меч деревянный "боккэн"	штук	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
8.	Напольное покрытие (татами)	штук	1
9.	Нож деревянный "танто"	штук	20
10.	Палка деревянная "дзе"	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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21).

## 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 совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Костюм для тренировок "кэйкоги"	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	3	1	3	1
2.	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Тапки пляжные (шлепанцы)	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



## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников и перечень интернет-ресурсов для работы тренера-преподавателя представлен в приложении 1.

### Список литературных источников

1. Джон Стивенс. Секреты Айкидо. Пер. с англ.- к.: «София», 2001. -176 с.
2. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001. -96с.
3. Носов К.С. Вооружение самураев. М.:ООО «Издательство АСТ».: 2003. - 252с.
4. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 - 208с.
5. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
6. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва. - 2000. - 88с.
7. Такуан Сохо. Самураи: Меч и душа. Письма мастера дзен мастеру фехтования Миямото Мусаси. Книга пяти колец. - СПб.: Евразия. 2000-352с.
8. Флоке Алан. Айкибудо. Пер.с фр. Е.Гупало.П.Федорова.-М.: ФАИР-ПРЕСС. 2002. - 256с.
9. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
10. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12. Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №993-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо».

#### Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;

2. <https://aiki.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации айкидо;
3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».