

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта
Выборгского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»)**

РАССМОТРЕНА и СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
протокол № 07 от 26.12.2025

ИЗМЕНЕНИЯ
РАССМОТРЕНЫ и СОГЛАСОВАНЫ
на заседании педагогического совета
протокол № 07 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 262-ОД от 26.12.2025

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ
Приказом № 200-ОД от 31.08.2026

Директор
ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»
_____ М.П.Ныrkова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 498AD8FA24E7D47409167D05E7FDAE47
Владелец: Ныrkова Марина Петровна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)
ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»
(редакция № 1 от 31.08.2026)**

Программа для лиц 10 – 28 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года

На спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень – 1-8 лет

Составитель программы:
Беляев М.Г.
тренер-преподаватель
Яковлев А.А.
инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «айкидо».....	4
2. Характеристика Программы	4
2.1. Сроки реализации программы.....	4
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.....	4
2.3. Объем Программы.....	5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	5
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.....	13
3. Система контроля.....	15
3.1. Требования к результатам освоения Программы.....	15
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	15
4. Рабочая программа	18
4.1. Специфика организации тренировочного процесса.....	18
4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя.....	19
4.3. Программный материал	20
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ..	31
6. Условия реализации Программы.....	31
6.1. Материально-технические условия.....	31
6.2. Кадровые условия.....	32
6.3. Перечень информационно-методического обеспечения	33
6.4. Перечень интернет-ресурсов	33

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта "айкидо" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «айкидо» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва водных и других видов спорта Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «айкидо», утвержденных Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146-р и внесенными изменениями 1213-р от 29.11.2024 .

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом 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»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 г. №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «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;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 г. № 1146-р «Об утверждении базовых требований по видам спорта».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для спортивно-оздоровительного этапа.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

Программа направлена:

- на отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «айкидо»;
- на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «айкидо».

Айкидо – японское боевое искусство, основоположником является Морихэм Уэсиба. В отличие от других боевых единоборств, в айкидо преобладают движения оборонительного плана. Боец в критических ситуациях должен уметь сохранять спокойствие и использовать атакующую мощь оппонента против него самого. Боец ключает силу и скорость только в нужный момент. Движения в айкидо кажутся плавными, легкими и изящными. Главная задача бойца – нарушить равновесие противника и сделать болевой прием. Техника айкидо требует от спортсмена хорошей физической подготовки, искусного владения приемами и большой психологической натренированности. Философия айкидо построена на принципах гармонии. О-сэнсэй Уэсиба долгое время изучал разные стили боевых искусств. Но, ни один из них ему не понравился. И Морихэм Уэсиба решил создать свой стиль, в котором преобладала бы гармония, а не агрессия со стороны двух бойцов. Во время поединка мастер айкидо остается в духовном равновесии и для атаки использует только силу противника. В айкидо нет приемов, которые могли бы нанести вред оппоненту. Уходы и броски, используемые в защите, нейтрализуют все действия атакующего и заставляют его отказаться от своей затеи.

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

Базовая техника «айкидо» (кихон-вадза) предусматривает выполнение технического действия (приема) от одиночной атаки, взятой из перечня приемов.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Айкидо	0700001411 Я	кихон-вадза - парный разряд	0700011811 Я
		дзюи-вадза - групповой разряд	0700031811 Я
		дзюи-вадза - парный разряд	0700021811 Я

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)
Базовый уровень	3	10	14
Продвинутый уровень	8	12	28

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься айкидо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на следующий уровень спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны успешно сдать перечень нормативов, согласно п. 3.2 настоящей Программы.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, устанавливается в соответствии с государственным заданием

Учреждения и планом комплектования на учебный год. Количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «айкидо» указана в Таблице 3.

Наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Таблица 3

Уровни и годы спортивно-оздоровительного этапа		Количество лиц (человек)
Базовый уровень	до одного года обучения	15-20
	свыше одного года обучения	15-20
Продвинутый уровень	До 3-х лет	10-12
	Свыше 3-х лет	10-12

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по уровням и периодам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Данные объема Программы представлены в Таблице 4, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 4

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	8	12
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	234	312	416	624

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия для обеспечения эффективности подготовки.;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «айкидо»

Таблица 5

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	42 - 45	32 - 35	27 - 31	25 - 27
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	16 - 20	16 - 20	20 - 24
Техническая подготовка (%)	36 - 42	38 - 43	35 - 40	33 - 39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9 - 12	12 - 15	14 - 17	14 - 18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Участие с спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемых на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортивные соревнования являются важным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

На базовом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является не обязательным, но возможным, на продвинутом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является обязательным.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, основные и отборочные.

Контрольные соревнования - вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные

контрольные соревнования внутри Учреждения или группы. К контрольным соревнованиям относятся:

- для базового уровня - внутришкольные соревнования и физкультурные мероприятия;
- для продвинутого уровня – внутришкольные соревнования, межмуниципальные соревнования и физкультурные мероприятия.

Отборочные соревнования - вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив. К отборочным соревнованиям для продвинутого уровня относятся межмуниципальные и региональные соревнования.

Основные соревнования - вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном уровне подготовки. К основным соревнованиям для продвинутого уровня относятся:

- Первенство, Чемпионат, Кубок Санкт-Петербурга для всех уровней подготовки (кроме базового уровня).
- региональные спортивные соревнования для продвинутого уровня;
- Всероссийские соревнования для отделения обучающихся или групп, достигших в айкидо высоких результатов.

Количество планируемых спортивных соревнований зависит от уровня спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «айкидо»;
- соответствие требований Программы уровне подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

Показатели соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды соревнований	Уровни и периоды подготовки (количество соревнований)			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «айкидо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням и периодам подготовки. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно

на 52 недели (в часах). Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается с 1 января текущего года.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-20		10-12	10-12
1.	Общая физическая подготовка	98	100	113	156
2.	Специальная физическая подготовка	24	50	71	130
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	9	13
4.	Техническая подготовка	85	120	149	223
5.	Тактическая подготовка	5	6	15	19
6.	Теоретическая подготовка	14	21	26	40
7.	Психологическая подготовка	4	6	13	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	6	4
9.	Инструкторская практика	-	-	4	7
10.	Судейская практика	-	-	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	4	6	15
Общее количество часов в год		234	312	416	624

2.6. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Целью воспитательной работы с обучающимися является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением самостоятельно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся (спортсменов)			
3.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
4.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях	В течение года

		открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
Развитие творческого мышления			
5.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий составляется Учреждением самостоятельно в соответствии с формой, представленной в Таблице 9 и 10.

Базовый уровень

Таблица 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме. Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.

Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате

Продвинутый уровень

Таблица 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Теоретическое занятие: - Виды нарушений антидопинговых правил - Запрещенный список ВАДА. Проверка лекарственных средств - Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

		Собрания можно проводить в онлайн формате.
Теоретическое занятие: виды пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS, типичные ошибки при заполнении	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: обработка результатов в случае нарушения порядка предоставления информации о местонахождении	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 мая 2026 года № 484н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год для спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня и для обучающихся, участвующих во всероссийских соревнованиях, а также зачисленных в спортивно-оздоровительные группы продвинутого уровня);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным отделением СПб ГБУЗ ДГП № 71 и СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер».

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п..

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления.

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением.

Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели учебно-тренировочного процесса, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток).
- физиотерапевтические средства: (душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня обучения по виду спорта «айкидо»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	12,9	11,5	12,4
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,0	11,0	8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	15	12
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее		не менее	
			130	125	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня обучения по виду спорта «айкидо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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	количество раз	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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

Итоговая и (или) промежуточная аттестация (далее – аттестация) обучающихся (спортсменов) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения. Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося (спортсмена) посредством приема контрольно-переводных нормативов по видам подготовки и техническому мастерству, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Перенос

сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий учебно-тренировочный год) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения.

4. Рабочая программа

4.1. Специфика организации тренировочного процесса

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивно-оздоровительных этапах

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего уровня технической, тактической и психологической готовности для него в данный период.

Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена, третья фаза – временная утрата спортивной формы.

В соответствии с закономерностями состояния спортивной формы подготовка айкидоков в течение года может основываться на несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный период.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) тренировка айкидоков строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
- освоение и совершенствование техники айкидо.
- составление тактических программ, домашних заготовок и их совершенствование.
- углубление теоретических знаний.
- решение задач психологической и морально-волевой подготовки.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники айкидо и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивной подготовки;
- специально-подготовительный этап – решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательной техники и тактики. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Основными задачами соревновательного периода являются:

- совершенствование техники и тактики игровых ситуаций.
- приобретение опыта выступления в соревнованиях.
- приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы).
- совершенствование волевых качеств.
- совершенствование и поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменов и уровень их подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, профилактическое лечение, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств

и методов, динамику нагрузок и т.д.

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Наиболее часто в тренировке айкидоков применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировок.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше и в воде.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсменов, совершенствуются их технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости.

4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя

I. Титульный лист

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый уровень спортивно оздоровительного этапа, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи уровня спортивно оздоровительного этапа;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня спортивно оздоровительного этапа;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План по месяцам;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня спортивно оздоровительного этапа.

4.3. Программный материал

Айкидо - это современная система самозащиты, использующая энергию нападающего. Она позволяет защищаться не только от безоружного, но и от вооруженного противника. В переводе с японского "аи" означает гармонию. Гармония бывает нарушена, когда проявляется агрессия. Задача айкидо - восстановить гармонию. Самое важное в Айкидо - контролировать все действия противника и не дать ему право на удар.

Айкидо не вписывается до конца в понятие упражнения, спорта или боевого искусства. Это ничто из вышеуказанного, и все, а также дисциплина, цель которой - поднять вас на более высокий духовный уровень. Этот подход демонстрирует радикальный отход от первоначальной цели, делающей упор больше на слово "боевой", чем "искусство". С годами жесткие рамки айкидо смягчились. Связана ли эта метаморфоза с тем, что создатель стиля становился старше, или просто со смещением акцента на применение ки (внутренней энергии), а не внешней силы, неясно. Сегодня значительная доля этики и морали посвящена его боевым принципам. Например, хотя в айкидо существуют приемы удара, они используются, прежде всего, чтобы отвлечь внимание противника и дать вам возможность применить другие методы мягкого контроля действий врага.

Приемы и комбинации в айкидо делятся на две категории: наге ваза (техника броска) и катаме ваза (тактика сдерживания). К базовым или основным навыкам при освоении айкидо относятся высвобождение от захвата, бросок соперника, лишение его возможности двигаться путем выполнения болевого приема на сустав.

Основным критерием построения тренировочного процесса являются экзаменационные программы, утвержденные федерациями по стилевым направлениям: Айкикай айкидо, Ёсинкан айкидо, Томики айкидо, Универсальное айкидо, Реальное айкидо и др.

Понятия

- Кихон - одиночные упражнения.
- Кихон Ваза - парные упражнения.
- Дзю Ваза - вариативность техник.
- Каеси Ваза - перехват инициативы.
- Рандори - свободный поединок.
- Оё Хэнка - спонтанный поединок.

Кихон Айкидо включает:

- Этикет.
- Разминка.
- Стойки и передвижения.
- Страховка.
- Упражнения в парах.
- Виды атакующих действий.

Кихон Ваза включает:

- Укеми Ваза
- Атеми Ваза
- Наге Ваза
- Катаме Ваза
- Танто Ваза
- Боккен Ваза
- Дзё Ваза

Дзю Ваза включает:

- Известная атака одним способом, разные техники;
- Известная атака разными способами, одна техника;
- Известная атака разными способами, разные техники.

Каеси Ваза включает:

- Перехват инициативы с выходом на атеми;
- Перехват инициативы с выходом на бросок;
- Перехват инициативы с выходом на болевой контроль;
- Перехват инициативы с выходом на перехват инициативы.

Рандори включает:

- заданные атаки, заданная защита;
- заданные атаки, произвольная защита;
- произвольные атаки, произвольная защита.

Экзаменационные программы на ученические степени кю Кихон.

Кихон, как и в любом виде Боевых Искусств имеет очень большое значение.

Систематическое повторение и отработка начальных, базовых элементов техники Айкидо, приводит к лучшему пониманию самой техники Айкидо, нарабатываются и закрепляются навыки работы "центром", согласованность движений с атакующей стороной - своим уке, страховка и передвижения.

Рекомендации по тренировочному процессу для младшего школьного возраста.

Использовать двигательные действия, игры, ситуации, методические приемы, способствующие формированию произвольности психических процессов и поведения, внутреннего плана действия и рефлексии.

Необходимо обеспечить возможно большее разнообразие изучаемых двигательных действий, что необходимо для накопления двигательного опыта, развития двигательной памяти.

Во время работы формулировать задания по изучению двигательных действий младшим школьникам нужно конкретно, кратко, четко.

Одним из главных методов обучения младших школьников является показ двигательных действий, использование других форм наглядности.

Учитывая небольшую длительность, прочность сохранения материала в двигательной памяти младших школьников, важно соблюдать правила повторения изучаемого материала.

Необходимо обеспечивать высокую эмоциональность обучения двигательным действиям.

Оценивать младших школьников следует как можно больше, предпочитая развернутые суждения с полезной информацией.

Рекомендации по тренировочному процессу для Среднего школьного возраста.

Рекомендуется учитывать сенситивность для совершенствования силы, скоростно-силовых качеств, быстроты целостных двигательных действий.

В работе применять дифференцированный (к мальчикам и девочкам), а лучше индивидуальный подход, при обучении двигательным действиям, в дозировке нагрузки, нормативах, требованиях.

При деавтоматизации двигательных навыков следует правильно психологически настроить подростка, что это временно и пройдет. Следует предложить вспомнить внутренние ощущения и ориентиры, при удачном выполнении двигательного действия, мысленно повторить эти ощущения и ориентиры, и попробовать выполнить двигательное действие.

Главным методом обучения двигательным действиям должно стать объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений.

Следует бороться с однообразием, включая больше эмоционально окрашенных заданий.

Следует совершенствовать способности к самонаблюдению, самоконтролю, самооценке выполнения двигательных действий, развития физических и волевых качеств.

Поощрять стремление к самостоятельности, проявлению инициативы, творчества, создавая возможности к этому.

Руководить самовоспитанием. Специальное внимание следует уделять формированию коллектива класса, его сплочению, выдвижению наиболее интеллектуальных лидеров.

Особое внимание уделить развитию принципов самостоятельности и коллективизма, т.к. к этому приводят возрастные особенности развития и возрастные новообразования. Эти принципы реализуются в организации творческой деятельности, как индивидуальной, так и коллективной.

Рекомендации по тренировочному процессу для Старшего школьного возраста.

Целесообразно опираться на психические новообразования при формировании и поддержании мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Учитывая высокую работоспособность старших школьников, необходимо постепенно повышать объем и интенсивность физических нагрузок, развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества.

Нужно создавать ситуации требующие проявления волевых качеств, особенно настойчивости, решительности, инициативности, самообладания.

Существенно повышать интеллектуальную нагрузку, давать творческие задания: от придумывания новых двигательных действий, до создания сценариев спортивных праздников. Преподносить теоретические знания в проблемной форме.

Каждая оценка должна быть выверена и основываться на четких критериях, известных учащимся.

Следует специально уделять внимание формированию индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности.

Необходимо поощрять проявление самостоятельности и инициативы. Нужно доверять старшим школьникам сложные дела, ответственные обязанности: помощника учителя, тренера, судьи или секретаря детских соревнований.

Используя тактику сотрудничества, следует шире внедрять ученическое самоуправление.

Наиболее доминирующим при организации обучения двигательным действиям старших школьников являются принципы ответственности и самоорганизации, т.к. формируется гражданская ответственность, мировоззрение, волевые качества, самостоятельность. Эти принципы реализуются через самостоятельные и коллективные творческие задания.

Следует обратить особое внимание на способы реализации данных принципов через контроль, самоконтроль, оценку и самооценку, и, возможно, по вновь разработанным критериям и алгоритмам, т.к. система контроль-оценка-отметка уже не отвечает современным требованиям.

Базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа

Тренерам, работающим на базовом уровне, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных айкидок тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям айкидо.

В спортивной подготовке айкидок на базовом уровне применяются следующие

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики айкидо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств, как индивидуальные средства физической подготовки, включая комплекс утренней зарядки, выполняемый в домашних условиях.

Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа

Тренерам на данном уровне, необходимо помнить, что особенностью его работы заключается в формировании у спортсменов широкого арсенала технических и тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержания тренировочных занятий направлено:

- на формирование вариативной техники,
- умение спортсменов анализировать тактику поединка соперника,
- строить свой тактический план предстоящего поединка и реализовывать его. Необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и

профессиональному подходу к участию в соревнованиях, который заключается:

- в контроле собственно физического состояния,
- умение настроиться на выступление, поединок
- анализировать собственную соревновательную деятельность.

Важной составной частью обучения является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, формирования правильных поведенческих реакций в сложных соревновательных условиях.

В спортивной подготовке айкидок на продвинутом уровне применяются следующие основные средства тренировочных воздействий:

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- Общеподготовительные упражнения;
- Специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики айкидо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств,

Применяемые методы тренировочных воздействий на продвинутом уровне:

1. По физической подготовке:

- повторный,
- равномерный,
- переменный,
- круговой,
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).
- соревновательный,

2. В обучении техники и тактики айкидо:

- целостно-конструктивный,
- направленного прочувствования движений,
- срочной информации (получение спортсменами от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

Общая физическая подготовка

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств айкидок: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для айкидо, однако в процессе многолетней подготовки на базовом уровне приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется

- подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и
- растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех уровнях, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных айкидок применяются следующие основные формы

занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как бег, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацелена на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

Специальная Физическая Подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для айкидо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общепедагогических качеств.

Она используется как составная часть всего учебно - тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения с тренировочным оружием, отработка технических действий с партнером, выполнении фрагментов борьбы, работа со спортивными снарядами, направленные на повышение возможностей занимающихся.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке

Вариант № 1

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	Отдых	
			Время	характер
Выполнить по 25 падений: падение кувирком вперед, с возвратом на место с непрерывной скоростью	до 1 минуты	максимальная	от 1 до 5 мин	свободная ходьба по татами, или легкий бег
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин
Выполнить по 25 падений: падение кувирком вперед без опоры, с возвратом на место с непрерывной скоростью.	до 1 минуты	максимальная	от 1 до 2 мин	свободная ходьба по татами, или легкий бег.
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 25 падений: падение кувирком назад, с возвратом на место с непрерывной скоростью.	до 1 минуты	максимальная	от 3 до 5 мин	свободная ходьба по татами, или легкий бег.
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,

Вариант № 2

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	Отдых	
			Время	характер
Выполнить Сет из 2-х бросков – 10 повторов: Выполняется техническая связка из 2 техник, Уке (ассистент может меняться)	до 1 минуты	максимальная	от 1 до 5 мин	свободная ходьба по татами, или легкий бег
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин

Выполнить Сет из 4-х бросков – 10 повторов: Выполняется техническая связка из 4 техник, Уке (ассистент может меняться)	до 1 минуты	максимальная	от 1 до 2 мин	свободная ходьба по татами, или легкий бег.
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить Сет из 20-ти бросков – 1 раз: Выполняется техническая связка из 20 техник в соревновательном режиме на максимальной скорости, Уке (ассистент не меняется)	до 1 минуты	максимальная	от 3 до 5 мин	свободная ходьба по татами, или легкий бег.
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,

Вариант № 3

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	Отдых	
			Время	характер
Выполнить учикоми броска – 30 повторов: Выполняется подводящая фаза перед броском (захват, выведение из равновесия противника) Выполняется в цикле на 3-х уке (ассистентах – разной весовой и ростовой категории)	до 5 минут	максимальная	от 1 до 5 мин	свободная ходьба по татами,
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин
Выполнить 10 повторов технического действия под счет.: Выполняется на одном Уке (ассистенте). Выполняется на максимальной скорости, уке (ассистент) – не сопротивляется. Скорость команд по самому быстрому спортсмену	до 2 минут	максимальная	от 1 до 2 мин	свободная ходьба по татами,
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить обозначенное техническое действие – бросок в условиях активного сопротивления противника. Перед обоими спортсменами ставится одна и та же задача – выполнение технического действия. Время ограничивается 5-10 секунд. Работа ведется по команде	до 5 минут	максимальная	от 3 до 5 мин	свободная ходьба по татами,
				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,

Вариант № 4

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	Отдых	
			Время	характер
Выполнение базового элемента с оружием – 100 раз:	до 5 минут	максимальная	от 1 до 5 мин	свободная ходьба по татами,

Выполняется под счет тренера в строю, со сменой стойки и без. Выполняются могут базовые элементы такие как удар, или перемещение				упражнения на расслабление,
				дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин
Выполнение базовой связки элементов с оружием - ката – 30 раз: Выполняется под счет тренера в строю, со сменой стойки и без. Выполняется весь цикл ката	до 5 минут	максимальная	от 1 до 2 мин	свободная ходьба по татами,
				упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнение базовой связки элементов с оружием с партнером (бункай) – 10 раз: Выполняется под счет тренера в строю, со сменой стойки и без. Выполняется весь цикл ката обоими спортсменами. При этом работа атакующего и защищающегося может быть одинаковая (зеркальное выполнение) или разная (формат атак – защита)	до 5 минут	максимальная	от 3 до 5 мин	свободная ходьба по татами,
				упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,

Проведение серий от 4 до 6 раз. Такие задания следует проводить в начале недели. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

План занятия с указанием времени

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут); Место проведения: Спортивный зал с мягким покрытием (татами); Возрастная категория: дети школьного возраста; Спец оборудование: Макивары, боксерская груша; Проводит: тренер (мастер), тренер-инструктор.		
Разминка	Разминка шеи Разминка верхнего плечевого пояса Разминка мышц торса Разминка мышц ног	(10 минут)
Общая Физическая Подготовка	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса Упражнения на развитие мышц ног Динамическая нагрузка на все мышцы всего тела	(10 минут)
Специальная Физическая подготовка	Базовые движения Базовые передвижения Укеми (страховка) Бросковая техника Контрольная техника (техника удержания) Ударная техника Спортивные игры	(45 минут)

	Расслабляющие упражнения	
Общая Физическая Подготовка	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса Упражнения на развитие мышц ног Упражнения на развитие мышц торса Динамическая нагрузка на все мышцы всего тела Статическая нагрузка на все мышцы тела	(15 минут)
Теоретический материал	Техника безопасности Терминология Айкидо История боевых искусств	(10 минут)

Примеры упражнений

Формирование навыка правильного выполнения упражнения на примере «отжимания от пола»

Упор лежа, далее под счет сгибаем руки, пока корпус полностью не ляжет на татами, потом полное разгибание рук, пока корпус максимально не поднимется над татами. Это позволяет нам приучить самых ленивых и «крупных» детей сгибать, именно сгибать руки, а не опускать попу вниз прогибом спины в пояснице.

Далее работаем над правильным исполнением. Тренер, напротив, корректирует исполнение, используя функции фотографической памяти, о которой упомянули выше.

Далее, убираем касание корпуса татами. Делим детей по парам. Один -упор лежа, второй ставит 2 кулака, один под ноги, другой под грудь, и первый отжимается до касания 2-х кулаков. Спустя месяц такой отработки дети начнут исполнять данное упражнение грамотно.

Тренировка реакции

Игровой метод проведения занятий (упражнений)

Играем в ладоши.

Тип реакции: зрительное, физическое раздражение -физическая реакция. Две руки снизу, две руки сверху, соприкасаются ладонями, требуется убрать руки пока по ним не ударит партнер, у которого руки направлены ладонями вверх. Можно усложнить задачу - закрыть глаза, тогда работает только тактильное ощущение.

Тренируем реакцию по схеме «слух - физическое действие».

Делаем из детей круг на татами, ложимся на живот, в центре 1 ребенок. В руки всем даем лапы или любой мягкий предмет. Задача: ребенок, находящийся в центре, должен услышать приближение противника и повернуться в его сторону. Все в круге лежат на расстоянии 1 метра до центрального. Упражнение развивает слуховую реакцию и ориентацию в пространстве. В зале должна быть тишина, тренер из угла зала показывает на того, кто должен начать ползти, палкой. Центральный, если услышал, должен повернуться в сторону ползущего.

Вышибалы. Схема «зрительное раздражение - физическая реакция».

При этом упражнение можно ставить разные задачи

- Уворачиваться от мяча
- Отбивать мяч
- Отбивать ногами
- Ловить мяч

Усложнить это упражнение для детей постарше. Берем теннисный мяч, укорачиваем расстояние до цели, и силу броска.

Работа с поясом («зрительное раздражение - физическое действие»).

Берем пояс в руку и начинаем «бить» по цели как плетью. Ощущение при попадании как пощечина. Задача приседать, подпрыгивать, поворачивать корпус, нельзя поворачиваться спиной и лежать на полу. Играем на приз. Задача уйти от 5 ударов.

Боевой метод проведения занятий (упражнений)

Основа этого подхода заключается в психомоторной реакции на атаку или защиту под воздействием внешних раздражителей. Включает в себя:

- работу в спарринге (кумитачи)
- отработку техник под счет тренера
- свободную работу в режиме «кинагаре».
- отработку ударных связок.

Примеры упражнений:

Исполнение упражнения или удара под счет. Тренер командует, меняя темп. Задача наносит оговоренный удар по команде. Нельзя наносить удар без команды, нельзя пропускать.

Исполнение до 5 разных заданий на группу. Последовательность устанавливается для всех единая на всю тренировку. Командой служит для отдельных ребят или действие, допустим касание палкой, или ножом, или просто команда голосом. Задача - не запутавшись сделать соответствующее упражнение. Это упражнение позволяет в активной форме в процессе тренировки держать в сознании 5 упражнений, а также концентрировать внимание на тренере в моменты его близкого нахождения - тренинг на реакцию на приближение противника.

Спарринг. Как разновидность развития реакции в условиях, приближенных к реальности. Причем спарринг может быть разным: 100 % обоюдная работа, другой вариант - только один защищается, а второй атакует, еще вариант - атакует несколько.

Как разновидность спарринга: ставим несколько атакующих (3- 8) в круг, они начинают наносить один оговоренный удар, задача просто уходить, или делать только одно движение или технику, развивает ощущение и реакцию в пространстве при нескольких нападающих.

Упражнение на развитие ног

Работа ногами. Прыгаем на правой, руки прижаты в положении «к бою», не опускаются, левая нога на каждый прыжок делает удар коленом по собственному корпусу, внутрь от руки, далее удар коленом по плечу снаружи руки, далее повтор. Связка из 2-х ударов повторяется 50 раз на правой, 50 раз на левой, потом чередование связка правой, связка левой.

Игровое упражнение на развитие всех мышц «Варанчик»

Варанчик - принимаем положение ящерицы - корпус максимально занижен, ноги и руки как лапы у ящерицы, корпус поднимать нельзя, и вперед - 4 прямые. Это упражнение (при правильном выполнении) на все мышцы. Работа рук и ног в одновременно, двигаем правую ногу и левую руку, потом левую ногу и правую руку, и т.д.

Упражнение на развитие мышцы спины - форма акцента удара.

Упор лежа на кулаках, поясница расслаблена, живот может касаться пола. Подъем корпуса на акцентированном выдохе, только за счет лопаток, и плечевого пояса

Учебно-тематический план составляется

Учебно-тематический план составляется Учреждением самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план приведен в Таблице 12.

Уровень спортивно- оздоровительн ого этапа	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего в базовом уровне подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx$ 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.
Продвинутый уровень	Всего на продвинутом уровне до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	самоанализ 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "айкидо" основаны на особенностях вида спорта "айкидо" и его спортивных дисциплин. Реализация общеразвивающих программ проводится с учетом спортивно-оздоровительного этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "айкидо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "айкидо" учитываются организациями, реализующими общеразвивающие программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных общеразвивающих программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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".

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гонг боксерский	штук	3
2.	Меч деревянный "боккэн"	штук	20
3.	Напольное покрытие (татами)	штук	1
4.	Нож деревянный "танто"	штук	20
5.	Палка деревянная "дзэ"	штук	20
6.	Табло информационное электронное	штук	2
7.	Костюм для тренировочных занятий «кэйкоги»	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
8.	Пояс	штук	

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6.2. Кадровые условия.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 года N 362н (, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 91б н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Перечень информационно-методического обеспечения

При реализации программы применяются следующие информационно-образовательные ресурсы и информационно методическое обеспечение:

- Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София» Ltd. 1997.-256с.
- Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
- Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
- Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
- Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
- Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
- Книга самурая. Юдзан Дайдодзи Будосесинсю. Ямамото Цунетомо Хагакуре. Юкио Мисима Хагакуре Ньюмон. Пер. на русский Котенко Р.В., Мищенко А.А.- «Евразия», СПб,2001-320с
- Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
- Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
- Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
- Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
- Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
- Носов К.С. Вооружение самураев. М.:ООО «Издательство АСТ».: 2003-252с.
- Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
- Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
- Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
- Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
- Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
- Такуан Сохо. Самурай: Меч и душа. Письма мастера дзен мастеру фехтования Миямото Мусаси. Книга пяти колец.-СПб.:Евразия.2000-352с.
- Уэсиба Киссемуру. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
- Физкультура 5 класс.: Поурочные планы. Авт.-сост. Т.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин.- Волгоград.: Учитель,2003.-184с.
- Флоке Алан. Айкибудо.Пер.с фр. Е.Гупало.П.Федорова.-М.: ФАИР-ПРЕСС.2002.-256с.
- Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
- Фумио Демура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.
- Фумио Демура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.
- Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
- Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.

6.4. Перечень интернет-ресурсов

<http://www.kfis.gov.ru> – Комитет по Физической культуре и спорту Санкт-Петербурга;
<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
<https://aiki.ru/> – Федерация Айкидо России;
<https://sfasp.ru/> – Спортивная Федерация Айкидо Санкт-Петербурга;
<https://rusada.ru/> – Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА.