

**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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АЙКИДО
(редакция № 1 от 31.08.2026)**

Программа для лиц 10 – 28 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На этапе начальной подготовки – 2 года

На учебно-тренировочном этап (этапе спортивной специализации) – 4 года

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

На этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «айкидо».....	4
1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «айкидо».....	4
1.4. Цель и задачи Программы	4
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
1.6. Специфика организации тренировочного процесса	5
2. Характеристика Программы	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	6
2.2. Объем программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий.....	15
2.7. Инструкторская и судейская практика	18
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
3. Система контроля.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	23
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	24
3.3. Промежуточная аттестация	25
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	25
4. Рабочая программа	30
4.1. Специфика организации тренировочного процесса.....	30
4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя.....	32
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	46
6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	49
6.3. Информационно-образовательные ресурсы и информационно методическое обеспечение .	49
6.4. Интернет-ресурсы.....	50

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», утвержденным приказом Минспорта России 04.12.2025 № 1082 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – приказ № 999);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (далее – приказ № 575);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1268 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об особенностях спортивной подготовки);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО).

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении

и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по «айкидо».

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, контрольные и переводные нормативы на этапе начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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»; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «айкидо».

Айкидо – японское боевое искусство, основоположником является Морихэ 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 Морихэ 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
		комплекс-техника	0700041811 Я

1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «айкидо».

В настоящее время в мире насчитывается свыше 30 различных стилей айкидо. Наиболее распространенные стили — это айкикай айкидо, ёсинкан айкидо, томики айкидо, реальное айкидо, универсальное айкидо. Большинство этих направлений были основаны в разное время и имеют ряд существенных отличий, как в используемом техническом арсенале, так и в методике обучения. Часто для характеристики того или иного направления используют такие термины, как «жесткий» или «мягкий» стиль айкидо, подчеркивая акцент на практическую, или духовную, или спортивную направленность техник. Тем не менее, во всех современных разновидностях айкидо отчетливо прослеживаются базовые принципы, что позволяет рассматривать все течения как единое боевое искусство.

1.4. Цель и задачи Программы

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, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация основных задач зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку айкидоков, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.6. Специфика организации тренировочного процесса.

Методы тренировки, принятые в айкидо, с самого начала обучения уделяют внимание не только формированию технически правильных навыков и умений, но и определенному состоянию сознания, характерному для любой деятельности, выполняемой на высоком уровне мастерства. Такое состояние сознания, не привязанное к объекту, вырабатывается посредством практики, тренировки, направленной на достижение синхронизации сознания, тела и техники. Характерными особенностями для традиционной тренировки является коллективизм, подчинение авторитету старшего, стремление принадлежать какому-либо обществу людей, что является залогом успешного роста айкидоистов в техническом и духовном плане. В процессе

многолетних тренировок происходит физическое, духовное становление спортсмена, познание им закономерностей и проявлений жизненных принципов, формируется интуиция, что позволяет находить своё место в мире и определять свою собственную точку опоры, максимально проявлять все свои духовные и физические силы для решения жизненно важных задач и сложных проблем. Таким образом, в айкидо отражены общечеловеческие нравственные ценности, по содержанию близкие и понятные современному человеку. Как и большинство боевых искусств, айкидо было продемонстрировано в России западными специалистами. В качестве наиболее важных факторов организации тренировочного процесса ими выделялись цели и перспективы занятий, возможность наглядно демонстрировать выработанные умения и навыки. Однако, при построении тренировочного процесса, многие специалисты предпочитают основываться на традиционной Восточной методике.

Обучение технике айкидо несет в себе такие моменты, как демонстрация, пояснение, имитация, анализ, исправление, наблюдение. Демонстрация обязана быть ясной, технически точной и правильной. Она призвана раскрыть спортсменам фундаментальные моменты айкидо, а также вызывать интерес и желание повторить все увиденное на собственной практике. Пояснение задает направление и методику работы, подчеркивает моменты, на которые особенно следует обратить особое внимание. Весь процесс обучения построен на подражании. Через имитацию инструктор предлагает спортсменам попытаться более точно воспроизвести технику, показанную им, а повторение, в этом случае позволит лучше усвоить материал. Как результат, постепенно спортсмен может развить скорость, силу и точность. Когда при изучении техники возникают определенного рода трудности, лучше всего разбить сложное движение на несколько более легких, проанализировать ошибки и исправить пока они не укоренились. Наблюдение и гигиена, так же полезные и необходимые для обучения принципы, которые инструктор вкладывает в сознание своих последователей. Хотя айкидо лучше всего изучать с партнером, существует множество способов тренироваться самостоятельно. Во-первых, можно оттачивать одиночные формы (ката) с дзэ или боккеном. Вторым способом является «бой с тенью», когда движения из техник айкидо выполняются с воображаемым партнером.

Даже повторение в уме техник айкидо может служить эффективной формой одиночной тренировки. Таким образом, нами выявлены особенности подготовки айкидоистов (достижение синхронизации сознания, тела и технических действий; определенное состояние сознания) направленные на:

- всестороннее развитие личности;
- гармоничное воспитание физического, ментального и духовного начал в человеке.

2. Характеристика Программы

Программа определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства, приемы, действия и тактические умения, обязательные для освоения. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал для освоения теоретических знаний, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	2-3 года	до одного года	10

		обучения	
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	До 3-х лет	12
			13
			14
		Свыше 3-х лет	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		16
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		18

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, а также с учетом возможности перевода обучающихся из других организаций.

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.

Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение – 10 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «айкидо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определяется Учреждением 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. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения. Минимальная и максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах указана в Таблице 2.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы и годы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	15-20
	свыше одного года обучения	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3-х лет	10-12
	Свыше 3-х лет	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	6-7

Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	2-6
-------------------------------------	-------------	-----

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 3

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

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

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.3. 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);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
		НП-1	НП-2	УТ-1,2,3	УТ-4,5		
1	Общая физическая подготовка	42-45	32-35	27-31	25-27	20-22	17-20
2	Специальная физическая подготовка	20-23	26-28	26-30	25-29	24-28	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-3	2-4	3-5	4-6
4	Техническая подготовка	26-29	28-30	25-30	28-32	26-30	30-34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-10	10-12	12-14	11-14	15-17	15-17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2	2-4	4-5	5-7
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	2-3	2-3	3-4	4-6	7-8

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «айкидо» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по айкидо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в

плаванием, ознакомления их с техническим арсеналом данного вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовке устанавливаются в соответствии с Таблицей 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	период	мероприятий в год			
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «айкидо» устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В Программе указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «айкидо»

Таблица 6

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

На этапе начальной подготовки:

Контрольные: Внутришкольные соревнования

На учебно-тренировочном этапе

Контрольные: внутришкольные соревнования.

Отборочные: межмуниципальные соревнования.

Основные: региональные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольные: межмуниципальные соревнования, региональные спортивные соревнования.

Отборочные: региональные, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования.

Основные: региональные соревнования, всероссийские соревнования

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольные: межмуниципальные соревнования, региональные спортивные соревнования.

Отборочные: региональные, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования.

Основные: региональные соревнования, всероссийские соревнования

2.4. 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 этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 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 сентября текущего года.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-20		10-12		7	6
		1.	Общая физическая подготовка	100	102	118	160
2.	Специальная физическая подготовка	50	82	110	164	216	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	14	28	46
4.	Техническая подготовка	61	90	112	182	220	320
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	32	52	72	128	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12	36	54

7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	6	8	20	34	76
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

2.5. 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

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

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

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	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/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS; порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS; типичные ошибки при заполнении; обработка результатов в случае нарушения порядка предоставления информации о местонахождении; ответственность	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.

	спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.		
	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/
	Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование

2.7. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей, инструкторов и судей по айкидо. Выполнение инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса.

Инструкторская подготовка айкидоков должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по айкидо. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники айкидо, подготовки к соревнованиям, при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по айкидо. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей айкидо различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых Спортивной федерацией айкидо Санкт-Петербурга. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по айкидо. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на

соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей боковых судей и секретариата. Практическая подготовка учащихся заключается в практике судейства на соревнованиях в качестве помощника судьи и судьи, работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 7

Этапы и годы спортивной подготовки		Минимум знаний и умений
Этап начальной подготовки	До года	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Изучение основных правил соревнований.
	Свыше года	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство соревнований в роли судьи-секундометриста, судьи-хронометриста, контроль формы спортсменов перед выходом на татами.
	Свыше трех лет	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Знать правила соревнований, выполнять судейские обязанности на городских соревнованиях.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.

- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Обучающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой айкидо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по айкидо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России 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».

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «айкидо». Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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».

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок; соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов; соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.; включение занятий и микроциклов восстановительной направленности; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; рациональная разминка на занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительных частей занятий; режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха; сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают: аутогенную тренировку; психорегулирующую тренировку; мышечную релаксацию; внушение в состоянии бодрствования; внушенный сон-отдых; гипнотическое внушение; музыку и светомузыку; психологический микроклимат в группе, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительную эмоциональную насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, баня, различные виды массаж, витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

При оптимальной диете потребление необходимых пищевых продуктов обеспечивает адекватный пластический и энергетический обмен, сохранение тканей, их восстановление и рост. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энерготрат.

В зимне-весенний период в связи со снижением содержания витаминов в натуральных продуктах необходим дополнительный прием витаминов. При снижении витаминной обеспеченности организма течение восстановительных процессов замедляется. Можно также предположить, что витаминный дефицит развивается и в период высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в связи с повышением интенсивности обмена веществ.

Значительное место в системе восстановительных средств занимают физические факторы. Они положительно влияют на функциональную активность отдельных органов и систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, в

том числе иммунную активность, стимулируют процессы обмена веществ в организме, усиливают местный и общий кровоток.

Естественные физические факторы – это рациональное использование солярия, аэрация, водных процедур в естественных условиях, при возможности аэроионизация и различные сочетания этих воздействий.

Физиотерапевтические факторы представляют собой самую значительную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многовековую историю бани, ванны, души, массаж и более "молодые" методы - электро-, свето-, гидро- и бальнеопроцедуры, общие и локальные баровоздействия, различные виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.), магнитные воздействия, газовые смеси.

Круг противопоказаний ограничен, но их необходимо учитывать. Сюда входят некоторые патологические изменения в организме и психические расстройства, что исключает использование отдельных процедур. Помимо этого, отмечается индивидуальная непереносимость отдельных из них (например, электрического тока).

Назначить и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники.

Принципы использования физических факторов для восстановления спортивной работоспособности в основном заимствованы из физиотерапии. Естественно, однако, что у здоровых людей их применение имеет определенные особенности.

В период больших нагрузок, сопровождающихся развитием глобального утомления, предпочтительнее использовать средства общего воздействия, в период менее интенсивных нагрузок, а также в интервале между тренировочными занятиями - локальные.

Физические факторы могут оказывать возбуждающее (например, вибрации, контрастные процедуры, циркулярные души и др.) и успокаивающее (общий массаж, ванны и т.д.) действие. Более того, разные приемы использования одного и того же фактора (например, изменение температуры ванны, темпа и характера приемов массажа, температуры сауны, дозировки воздействия) сопровождаются различными эффектами. На динамику восстановительных процессов при использовании физических факторов оказывают влияние характер утомления, его степень, особенности состояния нервной системы спортсмена. Определенную роль играет время использования одного и того же средства.

Известно, что при повторном ежедневном применении одного и того же средства развивается привыкание к нему. Уже после 10-го сеанса эффективность воздействия начинает снижаться, заметно угасая после 20 процедур. Кроме того, при повторном применении некоторые воздействия сопровождаются раздражением кожи, что исключает возможность использования ручного массажа. В связи с этим целесообразно в течение микроцикла использовать минимум 3-4 разных средства, что обеспечивает применение каждого из них не чаще 1-2 раз в неделю. Такой подход коренным образом отличает применение физических факторов для восстановления работоспособности от клинической физиотерапии, где используется курс одного и того же воздействия.

При необходимости осуществления большего количества процедур, чем 1-2 в день, следует учитывать их совместимость, а также влияние на реактивность организма во избежание ее ухудшения.

Важно учитывать особенности отдельных воздействий. Так, в последние годы широко используется для стимуляции восстановления суховоздушная баня-сауна. Обычно температура в парном отделении колеблется в пределах 90-110°C, частота же заходов - 4-7 раз по 5-10 минут с суммарным временем пребывания в парилке в среднем около 30 мин. Этого достаточно для того, чтобы влагопотеря составила 1-3% от веса тела. С учетом предшествующей мышечной работы, особенно если она была длительной и интенсивной, общие влагопотери могут достигать 4-5% от веса тела и больше. Известно, что подобная дегидратация резко снижает физическую работоспособность, для восстановления которой потребуется от 24-36 ч (при 3% влагопотере) и до 5-7 суток (при более высокой влагопотере). Очевидно, что сауна противопоказана в дни и накануне нагрузок, сопровождающихся дегидратацией организма, либо в этот период суммарное время пребывания в сауне, так же, как и время отдельных заходов, должно быть существенно сокращено.

При подборе дополнительных средств восстановления необходимо учитывать характер тренировочных нагрузок, внешние условия, характер и значение соревнований, в которых планируется участие спортсмена. Иначе говоря, восстановительные средства разных групп используются не только комплексно, но и в обязательном сочетании со средствами

тренировки. Таким образом планируется распределение в годичном цикле как тренировочных нагрузок, так и средств восстановления.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzea), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «айкидо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «айкидо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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 и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 8-11

Нормативы

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

Таблица 8

№ 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 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Упражнение «Маэ-укеми» – кувырок вперед. Исходное положение – «Камаэ» (левосторонняя или правосторонняя стойка), далее шаг вперед, перекат вперед через правое (левое) плечо, далее выход в стойку «Камаэ» с разворотом на 180° (в вертикальное положение), далее шаг вперед, перекат вперед через правое (левое) плечо. (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	18	15

2.2.	Упражнение «Тест Бёрпи». Исходное положение – упор присев, далее упор лежа с выпрыгиванием (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	11	10
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	50	60

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
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	
			-	12
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Упражнение «Маэ-укеми» – кувырок вперед. Исходное положение – «Камаэ» (левосторонняя или правосторонняя стойка), далее шаг вперед, пережат вперед через правое (левое) плечо, далее выход в стойку «Камаэ» с разворотом на 180° (в вертикальное положение), далее шаг вперед, пережат вперед через правое (левое) плечо.(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			26	23
2.2.	Упражнение «Тест Бёрпи». Исходное положение – упор присев, далее упор лежа с выпрыгиванием (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	16

2.3.	Комплекс упражнений «Тест Купера» (Отжимания, далее поднос ног, далее пресс, далее выпрыгивание) (1 круг – 10 повторений) девушки 3 круга, юноши 4 круга	мин, с	не более	
			4.00	3.00
2.4.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			80	90
3 Техническая подготовка				
3.1	Выполнение обязательной технической программы, согласно нормам.	Выполнение	10-6 кю	10-6 кю
3.2	Выполнение обязательной технической соревновательной программы	Выполнение	кихон-вадза – парный разряд 10 или 12 техник	кихон-вадза – парный разряд 10 или 12 техник
			дзюи-вадза – парный разряд 20 бросков	дзюи-вадза – парный разряд 20 бросков
			дзюи-вадза – групповой разряд – работа на время не более 1 минуты	дзюи-вадза – групповой разряд – работа на время не более 1 минуты
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2000 м	Мин,с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Упражнение «Маэ-укеми» – кувырок вперед. Исходное положение – «Камаэ» (левосторонняя или правосторонняя стойка), далее шаг вперед, пережат вперед через правое (левое) плечо, далее выход в стойку «Камаэ» с разворотом на 180° (в вертикальное положение), далее шаг вперед, пережат вперед через правое (левое) плечо. (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	28
2.2.	Упражнение «Тест Бёрпи». Исходное положение – упор присев, далее упор лежа с выпрыгиванием (за 30 с)	количество раз	не менее	
			17	16
2.3.	Комплекс упражнений «Тест Купера» (Отжимания, далее поднос ног, далее пресс, далее выпрыгивание) (1 круг – 10 повторений) женщины 3 круга, мужчины 4 круга	мин, с	не более	
			3.40	2.40
2.4.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			110	125
3 Техническая подготовка				
3.1	Выполнение обязательной технической программы, согласно нормам.	Выполнение	6-3 кю	6-3 кю
3.2	Выполнение обязательной технической соревновательной программы	Выполнение	кихон-вадза – парный разряд 14 техник дзюи-вадза – парный разряд 20 бросков дзюи-вадза – групповой разряд – работа на время не более 1 минуты	кихон-вадза – парный разряд 14 техник дзюи-вадза – парный разряд 20 бросков дзюи-вадза – групповой разряд – работа на время не более 1 минуты
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Упражнение «Маэ-укеми» – кувырок вперед. Исходное положение – «Камаэ» (левосторонняя или правосторонняя стойка), далее шаг вперед, перека­т вперед через правое (левое) плечо, далее выход в стойку «Камаэ» с разворотом на 180° (в вертикальное положение), далее шаг вперед, перека­т вперед через правое (левое) плечо. (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	33
2.2.	Упражнение «Тест Бёрпи». Исходное положение – упор присев, далее упор лежа с выпрыгиванием (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	14
2.3.	Комплекс упражнений «Тест Купера» (Отжимания, далее поднос ног, далее пресс, далее выпрыгивание) (1 круг – 10 повторений) женщины 3 круга, мужчины 4 круга	мин, с	не более	
			3.10	2.10
2.4.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			130	130

3 Техническая подготовка				
3.1	Выполнение обязательно технической программы, согласно нормам.	Выполнение	3-1 кю	3-1 кю
3.2	Выполнение обязательной технической соревновательной программы	Выполнение	кихон-вадза – парный разряд 14 техник дзюи-вадза – парный разряд 20 бросков дзюи-вадза – групповой разряд – работа на время не более 1 минуты	кихон-вадза – парный разряд 14 техник дзюи-вадза – парный разряд 20 бросков дзюи-вадза – групповой разряд – работа на время не более 1 минуты
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

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 тренировки.

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 этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

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

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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.

Этап начальной подготовки

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, 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 начальном этапе 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.

Учебно-тренировочный этап

Тренерам на данном этапе, 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 тренировочном этапе 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 учебно-тренировочном этапе (этапе начальной и углубленной специализации):

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).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, по сравнению с предыдущими этапами подготовки айкидок, тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность.

Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочные занятия чаще проводятся с большими и максимальными нагрузками и постепенно достигают высокого уровня.

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 этапе начальной подготовки 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 этапах, 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 общефизических 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 кувырком 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 кувырком 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 кувырком 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 условии 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: выполняется под счет тренера в строю, со сменой стойки и без. Выполняются могут базовые элементы такие как удар, или перемещение	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
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:	до 5 минут	максимальная	от 3 до 5 мин	свободная ходьба по татами,
				упражнения на

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)				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 Расслабляющие упражнения	(45 минут)
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 упоминали 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 приведет в Таблице 12.

Учебно- тематический план

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной 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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

	укрепления здоровья человека			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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

	личностных качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая 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
--	--	---	---

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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной 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 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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 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» ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- 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.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	8
5.	Меч деревянный с ножнами «боккэн»	штук	на организацию	15
6.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Напольное покрытие (татами)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Нож деревянный «танто»	штук	на тренировочный спортивный зал	15
10.	Нож тренировочный резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Палка деревянная «дзё»	штук	на тренировочный спортивный зал	15
12.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	15
14.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	на тренировочный спортивный зал	8

Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Меч деревянный "боккэн"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
2.	Нож деревянный "танто"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
3.	Палка деревянная "дзе"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
4.	Нож тренировочный резиновый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	3

Перечень спортивной экипировки, передаваемого в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм для тренировочных занятий «кэйкоги»	комп лект	на обучающегося	-	-	1	2	3	1	3	1
2	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Футболка женская (белого цвета)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Штаны широкие «хакама»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту,

установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-образовательные ресурсы и информационно методическое обеспечение

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 Нюмон. 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 Киссемару. 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. Интернет-ресурсы

<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.
<https://aikido-russia.com/> - Национальный совет айкидо России.