

СОДЕРЖАНИЕ

1. [ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ 3](#_Toc132367914)

[II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc132367915)

2.1. Краткая характеристика вида спорта «айкидо» ................................................................................................4

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «айкидо» ...............................................4

[III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 6](#_Toc132367916)

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам......................................................................................................................................6

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки........................................7

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «айкидо» .........................................8

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса..............................................9

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....................................................................................................................................................11

[IV. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ...........................................................................................................................13](#_Toc132367917)

4.1.1. Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) .............................13

4.1.2. Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки.........................................13

4.1.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы обучения (начальная спортивная специализация) ..................................................................................................................................................................21

4.1.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-4-й годы обучения (углубленная спортивная специализация) ..................................................................................................................................................................28

4.1. Календарный учебно-тренировочный график..................................................................................................45

4.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий..............................................................................................49

4.3. Режим учебно-тренировочного процесса.........................................................................................................49

4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя.....................................................................................................51

4.5. Календарный план воспитательной работы.....................................................................................................51

4.6. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним....52

4.7. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы................56

4.8. Планы инструкторской и судейской практики................................................................................................57

[V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 58](#_Toc132367918)

5.[1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки..........................................................................................................................................................................58](#_Toc132367919)

5.[2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.............................................................................................................................................58](#_Toc132367920)

[5.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля............................................................................................................59](#_Toc132367921)

[VI. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..................................................................................................................................64](#_Toc132367927)

6.1. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки...........................................64

6.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.......................................64

6.3. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации .........................................................................................................................................................................65

6.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ............................................................................69

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа Кежемского района (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо», утвержденным приказом Минспорта спорта России от 16.11.2022 года № 993 (далее – ФССП).

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 Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе.

Реализация Программы осуществляется на основании муниципального задания.

При осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе установлены следующие этапы:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства.

Важнейшей функцией Программы является обеспечение единства требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации и повышение качества подготовки спортивного резерва.

При работе над Программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
   1. **Краткая характеристика вида спорта «айкидо»**

Айкидо - боевое искусство, основанное на гармоничном движении и минимальном мускульном напряжении, оно меняет привычное представление о силе и учит принципиально новым способам разрешения конфликтных ситуаций. Айкидо родилось в Японии в первой четверти этого столетия, но истоки его - в древних японских «будзюцу» (боевых искусствах). Айкидо было создано Мастером Уэсибой Морихеем, который объединил практические приёмы самозащиты искусства фехтования на мечах и копьях, дзю-дзюцу, айки-дзюцу и других более древних и эзотерических видов боевых искусств в уникальную систему физического и духовного совершенствования.

На первый взгляд айкидо кажется только высокоэффективным способом самозащиты от любого вида агрессии. На самом деле здесь кроется нечто намного большее. Айкидо - это Искусство Согласования, способ укрепления тела и духа, сплавление в единое целое физической энергии, путь обретения гармонии. Название «айкидо» состоит из трёх иероглифов: «ай»- означает любовь, гармонию; «ки»- внутреннюю, духовную энергию; «до»- путь.

Как метод самозащиты айкидо одинаково применимо как против одного атакующего, так и против нескольких. Методы тренировки в айкидо позволяют достичь высоких результатов, независимо от пола и возраста. На физическом уровне Айкидо работает как одна из совершенных дыхательно-оздоровительных систем, развивает выносливость, физическую силу и умственные способности. Помогает приобрести необходимые навыки и опыт в экстремальных ситуациях молодым людям и подросткам путем регулярных тренировочных занятий. Щадящий ритм тренировок позволяет заниматься практически всем без возрастных ограничений, сохраняя и укрепляя здоровье людей старшего возраста.

Спортивные дисциплины вида спорта «айкидо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «айкидо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной  дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| кихон-вадза - парный разряд | 070 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| дзюи-вадза - групповой разряд | 070 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| дзюи-вадза - парный разряд | 070 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

* 1. **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «айкидо»**

Айкидо в корне отличается от других боевых искусств тем, что оно не несёт в себе агрессии ни в психологическом плане, ни в физическом. В основе технического действия Айкидо лежит не столько удар, как в других боевых искусствах, а бросок или контролирующий замок. И если ситуация привела к применению физической силы, Айкидо позволяет не уничтожать противника, а взять его под контроль и успокоить.

Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный скачок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинственного искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, бойцовского боевого искусства к духовному воинственному искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт.

Айкидо не просто искусство самообороны - его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики. Изучая различные действия, вы в то же время тренируете свой ум, улучшаете свое здоровье и вырабатываете прочную уверенность в себе. Путь творческого развития личности открывает возможности для нового самовыражения и восприятия жизненных коллизий. Путь постижения в искусстве Айкидо дарует свободу действий и способность к адекватной реакции на происходящее в настоящий момент. Именно в такие мгновения появляется возможность более полного раскрытия потенциала личности и всеобъемлющего взаимодействия с окружающей средой.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Система многолетней тренировки в айкидо представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов.

Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки айкидоиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 15 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – от 2 до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость УТГ – 10 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 16 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной**  **подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 15 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 6 |

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса**

Таблица № 3

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До 2х  лет | Свыше двух лет |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе: | 78-91 | 75-86 | 73-85 | 66-81 | 61-75 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 42-45 | 32-35 | 27-31 | 25-27 | 20-22 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 16-20 | 16-20 | 20-24 | 19-23 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-3 | 2-4 | 3-5 |
| 2. | Техническая подготовка (%) | 36-42 | 38-43 | 35-40 | 33-39 | 31-37 |
| 3. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 11-14 | 15-17 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 2-4 | 4-5 |
| 5. | Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 4-6 |

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки айкидоистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

* 1. **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «айкидо»**

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «айкидо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  Совершенст-вования  спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Контрольные | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 3-4 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта айкидо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта айкидо;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта айкидо;
* выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

* 1. **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап  Начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной подготовки) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество  Часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

-увеличение суммарного годового объёма работы;

-увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

-увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

-сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

-постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

-увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;

-последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

-последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

-использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

* 1. **Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «айкидо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Для зачисления на тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства лица, желающие пройти спортивную подготовку, проходят углубленный медицинский осмотр. В обязательном порядке предоставляют медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо контролировать использование фармакологических средств во избежание приема спортсменами препаратов запрещенных к использованию в Российской федерации антидопинговым агентством «РУСАДА».

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, связанных со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

* уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревнований;
* развитая способность к проявлению волевых качеств;
* устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
* степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
* способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
* развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизическая готовность спортсмена к участию в соревнованиях является одним из критериев высокого результата.

1. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
2. **Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных айкидоистов. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов высокого класса.

1. **Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки**

**НП-1 Г.О.**

**Задачи:**

-Укрепление здоровья занимающихся.

-Привитие интереса к занятиям.

-Повышение физической подготовленности.

-Овладение основами техники.

-Воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

**программный материал**

**Теоретическая подготовка**

Таблица №6.

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.  Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.  Краткая характеристика техники айкидо. | 4  4  4  5 |
| Итого | 17 |

**Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо. Кодекс поведения «РЭЙСИКИ» в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

**Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.

Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо. История развития айкидо в СССР и России. Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр Айкидо.

**Краткая характеристика техники айкидо.**

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

**ПРАКТИЧЕСКОЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы тренировки.**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижны игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Содержание.**

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа.

Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью.

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком,

Упражнения на равновесие.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

**Содержание.**

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза.

ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко – перемещение на коленях.

Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза).

Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.

Атакующие действия.

Косадори – одноименный захват.

Иккё-авасэтэ – позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий.

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**НП-2 Г.О.**

**Задачи:**

-Укрепление здоровья.

-Повышение функциональной подготовленности.

-Углубленное изучение основных элементов техники.

-Изучение базовых комплексов.

-Воспитание черт спортивного характера.

-Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРЬЯЛ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица №7.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Развитие айкидо в мире и России.  Спорт и здоровье.  Экипировка.  Аттестационные требования по айкидо.  Основы методики проведения самостоятельных занятий. | 2  4  2  4  5 |
| Итого: | 17 |

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

**Развитие айкидо в Мире и России.**

Всемирный центр айкидо, Международная Федерация Айкидо, национальные организации айкидо. Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по айкидо.

**Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

**Экипировка.**

Снаряжение и экипировка для занятий айкидо, уход, хранение и мелкий ремонт.

**Аттестационные требования по айкидо.**

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

**Основы методики проведения самостоятельных занятий.**

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и самостраховки при проведении занятий.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы тренировки.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа.

Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью.

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком,

Упражнения на равновесие.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

**Содержание.**

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза.

ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко – перемещение на коленях.

Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Осаэ-вадза (контроль).

Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Нагэ-вадза (броски).

Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.

Атакующие действия.

Косадори – одноименный захват.

Иккё-авасэтэ – позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий.

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

1. **Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы обучения (начальная спортивная специализация)**

**тг-1 Г.О.**

**Задачи:**

-Укрепление здоровья.

-Повышение функциональной подготовленности.

-Воспитание специальных физических качеств.

-Углубленное изучение основных элементов техники.

-Изучение основных принципов айкидо.

-Приобретение «соревновательного» опыта.

-Воспитание черт спортивного характера.

-Выявление спортивной одаренности.

**ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Таблица №8

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Перспективы подготовки юных спортсменов.  Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.  Основы техники айкидо.  Основы методики тренировки. | 4  8  9  5 |
| Итого | 26 |

**Перспективы подготовки юных спортсменов.**

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

**Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.**

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма.

**Основы техники айкидо.**

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

**Основы методики тренировки.**

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы тренировки.**

Строевые упражнения.

Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на выносливость со средней интенсивностью.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. К концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля и ученика.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

**Содержание.**

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон-доса или тайсабаки (техники перемещения) в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Укэми-вадза (страховка) при выполнении различных приёмов айкидо. К этим действиям относятся: маэ-укэми (вперёд), усиро-укэми (назад), ёко-укэми (в сторону).

Осаэ-вадза (контроль) с воздействием на суставы рук: иккё, никё.

Нагэ-вадза (броски): сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоси.

Атакующие действия используемые в айкидо: сёмэнучи, фронтальные захваты за одну руку и за две руки партнёра.

**ТГ- 2 г.о.**

**Задачи:**

-Укрепление здоровья.

-Повышение специальной подготовленности.

-Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

-Накопление соревновательного опыта.

-Повышение функциональной подготовленности.

-Воспитание специальных физических качеств.

**ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРЬЯЛ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица №9

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Основы совершенствования спортивного мастерства.  Основы методики тренировки.  Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.  Основы комплексного контроля в системе подготовки.  Педагогические средства восстановления. | 6  4  6  6  4 |
| Итого | 26 |

**Основы совершенствования спортивного мастерства.**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготов­ленности по критериям эффективности, стабильности, вариатив­ности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготов­ленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двига­тельных способностей в подготовительный и соревновательный период.

**Основы методики тренировки.**

Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специаль­ной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

**Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.**

Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.

**Основы комплексного контроля в системе подготовки.**

Задачи и организация контроля за трени­ровочной деятельностью. Контроль за показателями физическо­го состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физичес­кой подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики ре­зультатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

**Педагогические средства восстановления.**

Рациональное по­строение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организа­ция активного отдыха.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы тренировки.**

Общеразвивающие упражнения в движении.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности.

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

**Содержание.**

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Изучение новых приёмов.

Укэми-вадза (страховка) при выполнении сложных приёмов айкидо.

Осаэ-вадза (контроль): санкё, ёнкё.

Нагэ-вадза (броски): кокю-нагэ, кайтэннагэ, тэнчинагэ.

Атакующие действия используемые в айкидо: ёкомэнучи, цуки, захваты двумя руками и из-за спины.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.

Совершенствование целостной структуры движений.

1. **Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-4-й годы обучения (углубленная спортивная специализация)**

**Задачи:**

-Укрепление здоровья.

-Повышение функциональной подготовленности.

-Воспитание специальных физических качеств.

-Совершенствование техники.

-Повышение специальной подготовленности.

-Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

-Дальнейшее накопление соревновательного опыта.

**ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРЬЯЛ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица №10

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Методика тренировки.  Анализ спортивной деятельности.  Основы комплексного контроля в системе подготовки.  Восстановительные средства и мероприятия. | 10  8  9  5 |
| Итого | 32 |

**Методика тренировки.**

Анализ индивидуальных особенностей физической подготов­ленности (определение сильных и слабых сторон). Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специаль­ной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двига­тельных способностей в подготовительный и основной период. Особенности управ­ления тренировочным процессом.

**Анализ спортивной деятельности.**

Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспек­ты спортивной подготовки.

**Основы комплексного контроля в системе подготовки.**

Задачи и организация контроля за соревновательной и трени­ровочной деятельностью. Контроль за показателями физическо­го состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физичес­кой подготовленности и функционального состояния.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Педагогические средства восстановления: рациональное по­строение 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.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы тренировки.**

**Общеразвивающие упражнения в движении.**

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

**Упражнения для развития мышц туловища.**

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

**Упражнения для развития мышц ног.**

Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Целью технической подготовки является достижение стабильного и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется со­вершенствованию техники под влиянием утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств личности: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической и технической подготовке обязательно включали элемент трудности в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена. Упражнения, переставшие быть трудными, утрачивают значение для развития волевых качеств.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают смелость и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся - укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодолением трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

**Содержание.**

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Укэми-вадза (страховка) при выполнении сложных приёмов айкидо.

Осаэ-вадза (контроль): гоккё, хиджикимэ.

Нагэ-вадза (броски): удэкимэнагэ, айкиотоси, косинагэ.

Атакующие действия используемые в айкидо: сложные виды атак и отвлекающие технические действия – атэми-вадза.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.

Совершенствование целостной структуры движений.

Подготовительные группы начальной подготовки (10 лет), которые работают по специальной программе начальной подготовки.

Совершенствование навыков занимающихся более старшего возраста (с 16 лет) происходит в смешанных группах по программе пятого года обучения с учётом индивидуальных особенностей.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

1. Этап углубленной тренировки.

В тренировочных группах 3-4-го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак ‒ 5%, зарядка

второй завтрак ‒ 25%,

дневная тренировка обед ‒ 35%

полдник ‒ 5%,

вечерняя тренировка ужин – 30

Таблица №11

**Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 2,3 - 2,6 | 1,9-2,4 | 10,2-12,6 | 67-82 |

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

-помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

-перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

-руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко

подстриженными;

-спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

-темп проведения приемов массажа - равномерный;

-растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

-после массажа необходим отдых 1-2 ч.

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:**

1. фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
2. необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
3. продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
4. при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
5. 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. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица №12

**Суточная потребность организма айкидоиста в витаминах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины, мг | Этап углубленной тренировки | Этап спортивного совершенствования |
| С | 150-200 | 210-350 |
| В | 3,4 - 3,8 | 4,0 - 4,9 |
| В2 | 3,8-4,3 | 4,6 - 5,6 |
| В6 | 6,0 - 7,0 | 8,0 - 9,0 |
| В12 | 0,005 - 0,006 | 0,008-0,01 |
| B15 | 150-180 | 190-220 |
| РР | 30-35 | 40-45 |
| А | 3,0-3,2 | 3,3-3,6 |
| Е | 10-20 | 20- 40 |

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, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

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 (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

**Психологические средства восстановления.**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**Воспитательная работа.**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

-от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

-от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

-от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

-сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний; - развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

-требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

-требование должно быть ясным и недвусмысленным;

-требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

-требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

-требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

-контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

-контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

-контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

-судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

-суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

-нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

-суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

-спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

-поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

-не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

-для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

-поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

-поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

-наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

-санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

-санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

-санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок. В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

-соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

-характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

-тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

-активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**Медико-биологические средства восстановления.**

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

9. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период.

Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

Гарантия готовности к соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

* Первый завтрак - 5%
* Зарядка
* Второй завтрак -25%
* Дневная тренировка
* Обед-35%
* Полдник - 5%
* Вечерняя тренировка
* Ужин-30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) - калий, натрий, кальций, магний, фосфор - поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь, кобальт, йод - поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые спортсменами, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основной источник кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются среди спортсменок.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов. Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (Супрадин (шипучие), Витрум и др.).

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22 ... +26°С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены.

Темп проведения приемов массажа - равномерный.

Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

После массажа необходим отдых 1-2 ч.

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.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

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 нему, что обусловливает увеличение 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.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность лыжников-гонщиков, применяются препараты пластического и энергетического действия: калия оротат, метилурецил, экдистен, рибоксин, L-карнитин, ноотон, панангин и др. 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, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование препаратов для профилактики респираторной патологии: деринат, флогозол, препараты аэрозольной формы с антисептиками по выбору врача.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что приводит к увеличению физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, комплексные препараты элтон, левитон, адаптон и др. Обычно применяются спиртовые экстракты и драже в оболочке. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс по айкидо рассчитан на 52 недели в год, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица № 13

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | |
| **4,5-6** | **6-8** | **12-14** | **16-18** | **20-24** | 28242  **24-32** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| **Наполняемость групп (чел)\*\*** | | | | | |
| Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
| 1. | Физическая подготовка: | 89-110 | 110-140 | 205-240 | 225-258 | 260-300 | 290-440 |
| Общая физическая подготовка | 60-80 | 80-90 | 100-120 | 110-120 | 120-145 | 140-220 |
| Специальная физическая подготовка | 29-30 | 30-50 | 105-120 | 115-138 | 140-155 | 150-220 |
| 2. | Техническая подготовка | 76-101 | 100-120 | 160-175 | 160-234 | 240-260 | 266-300 |
| 3. | Тактическая подготовка | 12-20 | 18-27 | 49-57 | 51-79 | 90-110 | 115-155 |
| 4. | Психологическая подготовка | 12-18 | 18-27 | 40-46 | 48-69 | 70-110 | 115-140 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 12-20 | 20-28 | 55-57 | 60-79 | 80-106 | 110-160 |
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 16-20 | 21-30 | 24-30 | 20-50 |
| 7. | Соревновательная деятельность | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 8. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 5-7 | 17-19 | 42-50 | 60-84 |
| 9 | Судейская практика | 0 | 0 | 5-7 | 17-19 | 42-50 | 60-83 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 3 | 6-24 | 30-40 | 40-50 | 80-100 | 80-120 |
| 11 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 20-30 | 30-40 | 50-70 | 80-90 | 100-120 | 120 |
| 13 | Интегральная подготовка | - | - | - | - | - | - |
| **Общее количество часов в год** | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

* 1. **Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «айкидо».

* 1. **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией   
для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также   
для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица №14

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки**  **(количество дней)** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| 1. 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 дней | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования |  |  | | До 3 дней, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | | До 60 дней | | |

* 1. **Рабочая программа тренера-преподавателя**

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III.  Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV.Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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 инструментарии 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;

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

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Таблица №15

**Примерный календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный график |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

* 1. **Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного планамеро приятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним таблице № 16

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте   
и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица №16

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. 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). |
| 1. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 1. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 1. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 1. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 1. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

* 1. **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
     и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы № 17

Таблицы №17

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса   
и оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|  | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
|  | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
|  | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
|  | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
|  | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
|  | Другие | устанавливаются Организацией самостоятельно | |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объём занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице № 18

Таблица №18

**Объём занятий по инструкторской и судейской практике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Количество часов в год | |
| судейская практика | инструкторская практика |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 5 | 5 |
| 2 год | 5 | 5 |
| 3 год | 11 | 11 |
| 4 год | 12 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 год | 22 | 22 |
| 2 год | 22 | 22 |
| 3 год | 22 | 22 |

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
   1. **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе лиц для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта айкидо представлены в таблице №19.

Таблица №19

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта айкидо**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния\* |
| Быстрота | 2 |
| Сила | 1 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 2 |

\*Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1. на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта айкидо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта айкидо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
3. на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Объём освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии с задачами каждого из этапов подготовки.

* 1. **Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование для зачисления на этапы спортивной подготовки заключается в выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в начале спортивного сезона.

Тестирование для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки заключается в выполнении контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в конце спортивного сезона.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №20.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №21.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №22

Таблице №20.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,9 | 11,5 | 12,4 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| 9,0 | 11,0 | 8,5 | 9,9 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.30 | 6.50 | 6.10 | 6.30 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 3 | - | 5 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 8 | - | 11 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 8 | 15 | 12 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 12 | 7 | 14 | 8 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | количество раз | не менее | | не менее | |
| 130 | 125 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Исходное положение - упор присев.  Выполнить упор лежа | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев.  Выпрыгивание вверх | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.  Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| 1 | 1 | 1 | 1 |

Таблица №21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной**

**специализации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 8,0 | 9,0 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 7.55 | 8.35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 11 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 20 | 15 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 14 | 8 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | количество раз | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - упор присев.  Выполнить упор лежа | количество раз | не менее | |
| 7 | 5 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев.  Выпрыгивание вверх | количество раз | не менее | |
| 7 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.  Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| 1 | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

Таблица №22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,8 | 16,3 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 7.50 | 9.50 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 13 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 19 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 40 | 30 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 30 | 16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | количество раз | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +10 | +13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - упор присев.  Выполнить упор лежа | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев.  Выпрыгивание вверх | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

1. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки

Укомплектованность Организации педагогическими, руковщими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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 «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работыс обучающимися).;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный

№ 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).;

1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

* при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
* при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
* при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
* при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам   
  и условиям безопасности;
* при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования   
  к конкретному мероприятию;
* при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации

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](http://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=420817&date=13.03.2023) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) №23.

Таблица №23

**требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации спортивной подготовки по айкидо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Общий перечень для всех этапов | | | |
|  | Весы (до 150 кг) | штук | 2 |
|  | Гонг боксерский | штук | 3 |
|  | Доска информационная | штук | 3 |
|  | Зеркало настенное (2 x 3 м) | штук | 2 |
|  | Канат для лазанья | штук | 2 |
|  | Меч деревянный "боккэн" | штук | 20 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Напольное покрытие (татами) | штук | 1 |
|  | Нож деревянный "танто" | штук | 20 |
|  | Палка деревянная "дзе" | штук | 20 |
|  | Секундомер электронный | штук | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
|  | Табло информационное электронное | штук | 2 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |

Таблица №24

**Обеспечение спортивной экипировкой спортивной подготовки по айкидо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм для тренировок "кэйкоги" | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Пояс | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Тапки пляжные (шлепанцы) | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Футболка женская (белого цвета) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Штаны широкие "хакама" | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (мес) | количество | срок эксплуатации (мес) | количество | срок эксплуатации (мес) |
|  | Меч деревянный "боккэн" | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | Нож деревянный "танто" | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | Палка деревянная "дзе" | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

Таблица №25

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
2. Айкидо, искусство мира./ Пер.сангл-К.: «София» Ltd. 1997.-256с.
3. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
4. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
5. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
6. Джон Стивенс. МорихеиУэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.сангл.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
7. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
8. Книга самурая. ЮдзанДайдодзиБудосесинсю. Ямамото ЦунетомоХагакуре. Юкио Мисима ХагакуреНюмон. Пер. на русский Котенко Р.В., Мищенко А.А.- «Евразия», СПб,2001-320с
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
10. МасатакеФудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
11. МисцугиСаотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
12. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
13. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
14. Носов К.С. Вооружение самураев. М.:ООО «Издательство АСТ».: 2003-252с.
15. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.сангл.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
16. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
17. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
18. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
19. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
20. Такуан Сохо. Самураи: Меч и душа. Письма мастера дзен мастеру фехтования МиямотоМусаси. Книга пяти колец.-СПб.:Евразия.2000-352с.
21. УэсибаКиссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
22. Физкультура 5 класс.: Поурочные планы. Авт.-сост. Т.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин.- Волгоград.: Учитель,2003.-184с.
23. Флоке Алан. Айкибудо.Пер.с фр. Е.Гупало.П.Федорова.-М.: ФАИР-ПРЕСС.2002.-256с.
24. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
25. ФумиоДемура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.
26. ФумиоДемура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.
27. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
28. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.

