

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ ДО СШ № 2 МОГК)**

Согласовано
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 2 МОГК
(Протокол от «19» декабря 2024 г. № 5)

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 2 МОГК
_____ /С.В.Петросян/
«28» декабря 2024 г.

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

Срок действия Программы в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «айкидо»
(Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»»)
(зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71579)

г. Краснодар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1.Краткая характеристика вида спорта «айкидо».....	5
2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.3.Объем Программы.....	8
2.4.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.5.Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.6.Календарный план воспитательной работы.....	16
2.7.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.8.Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.9.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	34
3.1.Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2.Оценка результатов освоения Программы.....	35
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	36
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО».....	48
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	48
4.2.Учебно-тематический план.....	58
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	62
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	62
6.1.Материально-технические условия реализации Программы.....	63
6.2.Кадровые условия реализации Программы.....	67
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы.....	67
Приложение. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.....	70

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «айкидо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 993 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта
номер-код вида спорта «Айкидо» - 0700001411Я

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

Программа разработана МБУ ДО СШ № 2 МОГК (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», утвержденной приказом Минспорта России (от 19.12.2022 № 1268), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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,

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022, регистрационный № 71579).

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением Учредителя.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее-ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ЭССМ).

1.2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Решение поставленной цели предусматривает достижение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «айкидо»

Айкидо – вид спорта, который создан на основе японских боевых искусств. Особенность его заключается во владении техниками единоборств с защитой от травм не только себя, но и нападающего. Техники айкидо базируются на слиянии с атакой противника, перенаправлении энергии атакующего и заканчиваются болевым захватом или броском. Сегодня айкидо встречается во всём мире в виде нескольких стилей с широким диапазоном толкования техник и смещением акцента к разным его областям. Однако все они объединены принципами, сформулированными основателем айкидо Морихэем Уэсибой и включающими заботу о нападающем.

Соревнования по айкидо проводятся в формате личных и групповых демонстрационных выступлений. Соревнования в форме поединков и в любой

форме сравнения техники участников в дисциплинах айкидо не производятся.

В айкидо можно выделить спортивные дисциплины:

Кихон-вадза - парный разряд, дзюи-вадза - групповой разряд, дзюи-вадза - парный разряд.

Кихон-вадза – дисциплина, в которой выполнение отдельных обязательных приемов, утвержденных Регламентом проведения соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий в айкидо.

Дзюи-вадза - дисциплина, в которой свободное выполнение последовательности приемов, утвержденных Регламентом проведения соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, а также принципам реального поединка против одного (в парном разряде) или нескольких (в групповом разряде) атакующих и представляет свободную комбинацию технических приемов с использованием технико-тактического арсенала.

Занятия айкидо имеют большой оздоровительно-профилактический эффект, оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. Овладение умениями и навыками применения боевых приемов айкидо обеспечивает, с одной стороны, преимущество спортсмена в силовом противоборстве с противником, с другой – существенно сокращает риск утраты здоровья и возможной гибели.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице № 1. В Таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- итоги промежуточной аттестации по средствам сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «айкидо»;

- на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке Таблицах № 10, 11, 12 к Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице № 1 к Программе.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перехода в группы (мин. кол-во лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	10	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	6	12

2.3. Объем Программы

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной 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 № 2.

Таблица № 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	832	832

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1)объединяются (при необходимости) на временной основ учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими обучение в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-

тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 3 к Программе.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом

особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

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

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

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «айкидо»;

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

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

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных

планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 4 к Программе.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списке кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «айкидо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по

видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели в год (в часах).

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 5 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ																	
		ЭНП						УТЭ(СС)								ЭССМ			
		До года		Свыше года				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				До года		Свыше года	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		До года		Свыше года	
		(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка	101	43	109	35	100	32	129	31	117	28	104	25	156	25	183	22	175	21
2.	Специальная физическая подготовка	28	12	47	15	50	16	67	16	75	18	83	20	131	21	158	19	166	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	8	2	8	2	8	2	12	2	25	3	25	3
4.	Техническая подготовка	84	36	119	38	122	39	150	36	154	37	154	37	225	36	267	32	275	33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	8	31	10	34	11	50	12	50	12	46	11	69	11	133	16	125	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	4	1	4	1	8	2	12	2	33	4	33	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	6	2	6	2	8	2	8	2	12	3	19	3	33	4	33	4
8.	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	4,5		6		6		8		8		8		12		16		16	
9.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234	100	312	100	312	100	416	100	416	100	416	100	624	100	832	100	832	100

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 Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 6 к Программе.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

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

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

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

*Конкретные сроки воспитательной работы и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане воспитательной работе.

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждении, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7 к Программе).

В 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 Учреждением).

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.

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
Этап начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
5. 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	
6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	6. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
7. 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	

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

*Конкретные сроки антидопинговых мероприятий и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане антидопинговой работе.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовых планах тренировочных этапов: УТЭ, ЭССМ.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице № 8 к Программе.

План инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице № 9 к Программе.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ(ЭСС), 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Зачисление в группы начальной подготовки в виде спорта «айкидо» проводятся на основании медицинского заключения о состоянии здоровья от врачей - специалистов врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья в соответствии с приказом Минздрава России.

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально - диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинских обследований принимаются решения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оцениваются функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по состоянию здоровья.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медикобиологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, организацию питания на сборах. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические средства восстановления представляют собой большую

группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

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

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

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «айкидо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;
выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно «Положения о текущей и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК» и приказа директора с утверждением сроков и места проведения.

Промежуточная аттестация обучающегося проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одно из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Текущая аттестация обучающегося проводится по завершению учебно-тренировочного года на этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающегося проводится по завершению освоения Программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся прошедшие промежуточную аттестацию каждого этапа спортивной подготовки.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «айкидо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах № 10, 11, 12 и проводятся по форме текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Бег на 60 м (с)	<	12,0	>	<	12,9	>	<	11,5	>	<	12,4	>	<	11,4	>	<	12,3	>
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	<	9,0	>	<	11,0	>	<	8,5	>	<	9,9	>	<	8,4	>	<	9,8	>
1.3.	Бег на 1000 м (с)	<	6.30	>	<	6.50	>	<	6.10	>	<	6.30	>	<	6.05	>	<	6.25	>
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>	3	<	-			>	5	<	-			>	6	<	-		
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-			>	8	<	-			>	11	<	-			>	12	<
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	>	10	<	>	8	>	>	15	<	>	12	<	>	16	<	>	13	<
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	12	<	>	7	<	>	14	<	>	8	<	>	15	<	>	9	<
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	130	<	>	125	<	>	140	<	>	130	<	>	145	<	>	135	<
2. Нормативы специальной физической подготовки																			
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	>	5	<	>	3	<	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<

2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	>	5	<	>	3	<	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	2	<	>	2	<
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 11 баллов.</p>																			

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения														
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки								
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов			
1. Нормативы общей физической подготовки																									
1.1.	Бег на 60 м (с)	<	10,8	>	<	11,2	>	<	10,7	>	<	11,1	>	<	10,6	>	<	11,0	>	<	10,5	>	<	10,9	>
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	<	8,0	>	<	9,0	>	<	7,9	>	<	8,9	>	<	7,8	>	<	8,8	>	<	7,7	>	<	8,7	>
1.3	Бег на 1500 м (с)	<	7.55	>	<	8.35	>	<	7.50	>	<	8.30	>	<	7.45	>	<	8.25	>	<	7.40	>	<	8.20	>
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>	5	<	-	>	6	<	-	>	7	<	-	>	8	<	-								
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	>	11	<	-	>	12	<	-	>	13	<	-	>	14	<								
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	>	20	<	>	15	>	>	21	<	>	16	<	>	22	<	>	17	<	>	23	<	>	18	<

1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	14	<	>	8	<	>	15	<	>	9	<	>	16	<	>	10	<	>	17	<	>	11	<
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	160	<	>	145	<	>	165	<	>	150	<	>	170	<	>	155	<	>	175	<	>	160	<
2. Нормативы специальной физической подготовки																									
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<	>	9	<	>	7	<	>	10	<	>	8	<
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<	>	9	<	>	7	<	>	10	<	>	8	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	2	<	>	2	<	>	2	<	>	2	<
3. Уровень спортивной квалификации																									
3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»					«первый юношеский спортивный разряд»					«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»					«первый спортивный разряд»								
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо набрать не менее 11 баллов.</p>																									

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,8	>	<	16,3	>	<	13,7	>	<	16,2	>
1.2.	Бег на 2000 м (с)	<	7.50	>	<	9.50	>	<	7.49	>	<	9.49	>
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>	13	<	-			>	14	<	-		
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-			>	19	<	-			>	20	<
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	>	40	<	>	30	>	>	41	<	>	31	<
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	30	<	>	16	<	>	31	<	>	17	<
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	230	<	>	185	<	>	231	<	>	186	<
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+10	<	>	+13	<	>	+11	<	>	+14	<

2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	>	10	<	>	7	<	>	11	<	>	8	<
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	>	10	<	>	7	<	>	11	<	>	8	<
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»												
0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать не менее 10 баллов													

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице № 13.

Таблица № 13

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 60 м/ 100м	По команде «На старт» сдающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда сдающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат: фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол
Подтягивание из вися на высокой перекладине	Тест выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Считается количество правильно выполненных подтягиваний, без учета времени.
Бег на 1000 м/ 1500 м/ 2000 м	По команде «На старт!» сдающий становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» сдающий сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа– 90 см по верхнему краю. Ноги прямые, темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Считается количество правильно выполненных подтягиваний, без учета времени.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий

	туловища
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	И.П. упор присев, присядьте и упритесь руками в пол. Затем резко выбросив ноги назад, на носки, примите упор лежа. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке.
Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	И.П. упор присев (приседание с выпрыгиванием вверх) выполняются из положения приседа, руки перед собой или вдоль туловища, бедра параллельны полу, между голенью и бедром прямой угол. Стопы прижаты к полу. Сдающий совершает резкие выпрыгивания вверх, возвращаясь в исходное положение (голову не опускать, макушкой тянуться вверх).
Челночный бег 3x10 м	Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» сдающий двигается до отмеченного отрезка, фиксирует достижение контрольной точки (отметки) касанием руки, разворачивается на 180° и бежит в обратном направлении. На финише секундомер выключается при первом пересечении финишной линии туловищем
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу или на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 сек. При выполнении на гимнастической скамье по команде сдающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибаемая рука, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах № 14-16.

Таблица № 14

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭНП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «айкидо»
3	Правила вида спорта «айкидо»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «айкидо»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица № 15

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТЭ(СС) (все периоды)
1	История развития вида спорта «айкидо»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека

	при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица № 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «айкидо» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена

11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

	опускание в мост из стойки с помощью									
2.6.	Махи ногами стоя и лежа, на спине, на животе	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.7.	Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования	+	+	+	+					
2.8.	Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.9.	Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений					+	+			
2.11.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями					+	+			
3.	Участие в спортивных соревнованиях				+	+	+	+	+	+
4.	Техническая подготовка									
4.1.	Основы базовой техники (кихон-доса)	+	+	+	+					
4.2.	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	+	+	+	+				
4.3.	Основные передвижения:								
	- Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки)	+	+	+	+				
	- Иrimi-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	+	+	+	+				
4.4.	Техники контроля (осаэ-вадза):								
	- Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера	+	+	+	+				
4.5.	Техники бросковые (нагэ-вадза):								
	- Иrimi-нагэ – бросок партнера с	+	+	+	+				

	небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки - Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав	+	+	+	+					
4.6.	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	+	+	+	+					
4.7.	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.8.	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					+	+	+	+	+

	ёкомэнучи, цуки, захваты двумя руками и из-за спины									
4.14.	Совершенствование целостной структуры движений							+	+	+
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*									
5.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+	+						
5.2.	История развития айкидо	+	+	+						
5.3.	Характеристика вида спорта	+	+	+	+	+	+	+		
5.4.	Правила поведения в спортивном комплексе; в залах	+	+	+						
5.5.	Гигиена физических упражнений, закаливание	+	+	+						
5.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	+	+	+						
5.7.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по айкидо				+	+	+	+	+	+
5.8.	Физическая культура и спорт в России				+	+	+	+	+	+
5.9.	Айкидо в России				+	+	+	+	+	+
5.10.	Физическая подготовка				+	+	+	+	+	+
5.11.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена				+	+	+	+	+	+
5.12.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях				+	+	+	+	+	+
5.13.	Врачебный контроль и самоконтроль				+	+	+	+	+	+
5.14.	Основные средства спортивной тренировки				+	+	+	+	+	+

5.15.	Основы спортивной этики				+	+	+	+	+	+
5.16.	Основы спортивного питания				+	+	+	+	+	+
5.17.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка				+	+	+	+	+	+
5.18.	Психологическая подготовка				+	+	+	+	+	+
5.19.	Основы здорового питания	+	+	+						
5.20.	Правила, организация соревнований и проведение соревнований по айкидо				+	+	+	+	+	+
5.21.	Просмотр соревнований по айкидо				+	+	+	+	+	+
5.22.	Спортивный инвентарь и оборудование				+	+	+	+		
5.23.	Требования к спортивному инвентарю и оборудованию								+	+
5.24.	Единая всероссийская спортивная классификация				+	+	+	+	+	+
5.25.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта								+	+
5.26.	Антидопинговые правила								+	+
5.27.	Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.28.	Методика восстановления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+	+	+
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+

*Теоретическая подготовка дается и проверяется тренером-преподавателем при помощи бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин)

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Учебно-тематический план

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

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

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «айкидо», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «айкидо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки на основании договора, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры (договор №1 от 12.08.2024):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);²

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18.1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	3
3.	Доска информационная	штук	3

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

4.	Зеркало настенное (2 х 3 м)	штук	2
5.	Канат для лазанья	штук	2
6.	Меч деревянный «боккэн»	штук	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
8.	Напольное покрытие (татами)	штук	1
9.	Нож деревянный «танто»	штук	20
10.	Палка деревянная «дзе»	штук	20
11.	Секундомер электронный	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	5
13.	Табло информационное электронное	штук	2
14.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	8

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 совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Меч деревянный «боккэн»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
2.	Нож деревянный «танто»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
3.	Палка деревянная «дзе»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками указано в Приложении к Программе.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София» Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.-112с.
3. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ.С. Холоднова-М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
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. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Книга самурая. Юдзан Дайдодзи Будосесинсю. Ямамото Цунетомо Хагакуре. Юкио Мисима Хагакуре Нюмон. Пер. на русский Котенко Р.В., Мищенко А.А.- «Евразия», СПб,2001-320с
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
9. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
10. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.- М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
12. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
13. Носов К.С. Вооружение самураев. М.:ООО «Издательство АСТ».: 2003-252с.
14. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
15. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
16. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
17. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
18. Такуан Сохо. Самураи: Меч и душа. Письма мастера дзен мастеру фехтования Миямото Мусаси. Книга пяти колец.-СПб.:Евразия.2000-352с.
19. Тарасова Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации. М.: ФГБУФЦПСР,2022.-47с.
20. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта айкидо /утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16.11. 2022 г. № 993.

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. Фумио Демура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.

26. Хироси Одзава. Кэндю. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.

27. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> .

4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> .

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> .

6. Официальный интернет-сайт Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс] <https://www.mfks@krasnodar.ru/> .

7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [электронный ресурс] <https://www.Lesgaft.spb.ru/>.

8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [электронный ресурс] <https://www.sportedu.ru/>.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -[электронный ресурс] [https:// www.Lib.sportedu.ru/](https://www.Lib.sportedu.ru/).

10. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] <http://www.fizkulturaispo/>.

11. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minobrnauki.gov.ru/>

12. Министерство образования, науки и молодёжной политики [электронный ресурс] [https:// www.minobr.krasnodar.ru/](https://www.minobr.krasnodar.ru/)

13. Федерация Айкидо России [электронный ресурс] <https://www.aiki.ru/>

**Укомплектованность Учреждения педагогическими,
руководящими и иными работниками**

Деятельность работника	Должность работника	Количество работников
<i>Административная (руководящие работники)</i>	Директор	1
	Заместитель директора	3
<i>Педагогическая</i>	Тренер-преподаватель по ДОПСП по виду спорта «айкидо»	2
	Старший инструктор-методист	1
	Инструктор-методист	3
<i>Иные специалисты</i>	Ведущий экономист	1
	Ведущий специалист по закупкам	1
	Юрисконсульт	1
	Специалист по кадрам	1
	Делопроизводитель	1
	Специалист по охране труда	1
	Водитель автомобиля	1
	Уборщик служебных помещений	1