

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета

Протокол № _____

от «_____» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска

«Спортивная школа»

_____ С.Г. Белянкин

«_____» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения

_____ А.С. Суханова

Заместитель директора по спортивной

подготовке _____ Н. Д. Полятыкина

Программа спортивной подготовки по виду спорта айкидо

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта айкидо, утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 674 «Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта айкидо»

Срок реализации Программы: 9 лет

Автор-разработчик:

Лавринов Евгений Алексеевич,
тренер

Нижневартовск
2022

Содержание

Пояснительная записка	4
Характеристика вида спорта айкидо, его отличительные особенности.....	4
Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	5
1. Нормативная часть	7
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо.....	10
1.2. Требования к объему тренировочного процесса.....	10
1.2. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо.....	10
1.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо	11
1.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах	12
1.5. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	12
1.6. Режимы тренировочной работы.....	14
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	17
1.9. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	17
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
1.11. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	20
1.12. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2. Методическая часть	23
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	23
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	23
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	27
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	28

2.6. Психологическая подготовка.....	30
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	30
2.8. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	32
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	32
2.10. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....	33
2.11. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....	33
3. Система контроля и зачетные требования.....	37
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	37
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	37
3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	38
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.....	43
4. Перечень информационного обеспечения	
4.1. Список литературных источников.....	43
4.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	46
4.3. Список Интернет-ресурсов.....	46
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	46

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта айкидо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта айкидо (приказ Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 674 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта айкидо»). Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта «айкидо» в муниципальном автономном учреждении города Нижневартовска «Спортивная школа» (Далее - Учреждение).

Цель Программы - поэтапная подготовка физических лиц по виду спорта айкидо.

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

Реализация Программы осуществляется на основании муниципального задания.

При осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе установлены следующие этапы:

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

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

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

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, развивают 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.

Данная Программа содержит систематизированный материал для подготовки спортсменов по дисциплинам айкидо, позволяющий тренерам эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

Структура системы многолетней подготовки

Программа учитывает следующие принципы построения системы многолетней спортивной подготовки:

1. Направленность программы на максимально возможные достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

3. Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма,

уровня спортивного мастерства);

4. Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

6. Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа рассчитана на 9 лет и состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Задачами этапа начальной подготовки являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники в виде спорта айкидо; стабильность состава спортсменов.

Задачами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются: динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях; состояние здоровья спортсменов;

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; количество спортсменов, повысивших разряд; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; количество спортсменов, переданных из спортивной школы для зачисления в училища олимпийского резерва или переданных из организации для приема на работу в центр спортивной подготовки; численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

1. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки, объему и режиму тренировочной работы, количественному и качественному составу групп, а также объемы соревновательной деятельности, соотношение нагрузок общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

Задачи деятельности Учреждения:

- Обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва;
- Организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- Материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, в том числе кадровое оснащение;
- Обеспечение участия спортсменов в организации официальных спортивных мероприятий (Финансовое обеспечение проезда к месту проведения тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения мероприятий и спортивных мероприятий);
- Реализация программ спортивной подготовки;
- Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- Составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

В соответствии с задачами этапов спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса определяется содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного этапа уровня подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является степень мобилизации резервов организма и мастерства спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Тренировочные занятия и соревнования по айкидо проходят на специальной площадке, представляющей собой квадрат, покрытый татами. Длина сторон площадки 10 м (измерение по внешней стороне) с дополнением двух метров по всем

сторонам в качестве зоны безопасности, из которых граница шириной в один метр должна быть другого цвета относительно основной площадки.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

1) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

4) ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

2. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Тренировочные сборы. Тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

4. Участие в спортивных мероприятиях. Участие в спортивных соревнованиях, а также тренировочных мероприятиях, включающих в себя теоретическую и организационную части, и других мероприятиях по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

5. Инструкторская и судейская практика. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

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

7. Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать: конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

8. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта; просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта айкидо, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими

спортивную подготовку.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо приведена в таблице №1.

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16	6

1.2. Требования к объему тренировочного процесса

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к объему тренировочного процесса приведены в таблице №2.

Таблица №2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4	4	8	12	18
Количество тренировок в неделю	2	2	4	6	9
Общее количество	208	208	416	624	936

часов в год					
Общее количество тренировок в год	104	104	208	312	468

1.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо приведено в таблице № 3

Таблица №3

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Объем физической нагрузки (%), в том числе	78 - 91	75 - 86	73 - 85	66 - 81	61 - 75
Общая физическая подготовка (%)	32 - 35	22 - 25	20 - 22	14 - 17	10 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 20	17 - 21	17 - 21
Техническая подготовка (%)	36 - 42	38 - 43	35 - 40	33 - 39	31 - 37
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8 - 10	10 - 12	12 - 14	11 - 14	15 - 17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 3	2 - 4	3 - 5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 4	4 - 5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 4	4 - 6

1.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо

Достижение в соревновательной деятельности максимально доступных результатов определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Соревнования планируются по направленности и степени трудности. Должны соответствовать задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся для выявления возможности спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования планируются для выявления сильнейших спортсменов, по их итогам комплектуются спортивные сборные команды, отбираются участники соревнований более высокого ранга. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или призовое место, выполнить контрольный спортивный норматив.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта айкидо приведены в таблице №4

Таблица №4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо

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

1.5. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Структура годичного цикла в виде спорта айкидо включает три периода:

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1.1. Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80%:20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60%:40%.

1.2. Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30%-40% к 60%-70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60%-70% к 30%-40%.

2. Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

2.1. Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2.2. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3. Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

1.6. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки.

Режим тренировочного занятия по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок определяется в зависимости от задач в соответствии с возрастными особенностями спортсменов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта айкидо осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта айкидо определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с физиологическими и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта айкидо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах, в точности тренировочная нагрузка из расчета 45 минут и 15 минут методической работы.

Недельный режим тренировочной работы по виду спорта айкидо представлен в таблице № 4.

Таблица №4

Недельный режим тренировочной работы по виду спорта айкидо

Этапы спортивной подготовки	Период	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)*
Этап начальной подготовки	1 год	4
	2 год	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1 год	8
	Начальной специализации 2 год	8
	Углубленной специализации 3 год	12
	Углубленной специализации 4 год	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	18
	2 год	18
	3 год и последующие годы	18

1.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта айкидо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта айкидо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности по виду спорта айкидо приведен в таблице 6.

Таблица №6

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности (в % от общего объёма годового тренировочного плана) на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо

Этапы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
Минимальны й объём	Максимальны й объём	Минимальны й объём	Максимальны й объём	Минимальны й объём	Максимальны й объём
2	4	6	12	14	18

1.8. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объём работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической, технико-тактической подготовки, мастерства спортсмена и результатов соревнований в предыдущем спортивном сезоне.

1.9. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Основанием для допуска к занятиям физической культурой и спортом на этапе начальной подготовки является медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

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

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

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

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

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

1.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям, в установленном законодательством Российской Федерации порядке необходимо: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта объекта спорта, медицинского кабинета; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта айкидо приведены в таблице №7.

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта ай айкидо приведено в таблице №8.

Таблица №7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта айкидо

№ 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
4.	Зеркало настенное (2 x 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 спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	

					(лет)				(лет)
1.	Меч деревянный "боккэн"	штук	на занимающемся	-	-	1	1	3	1
2.	Нож деревянный "танто"	штук	на занимающемся	-	-	1	1	3	1
3.	Палка деревянная "дзе"	штук	на занимающемся	-	-	1	1	3	1

Таблица №8

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта айкидо

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		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 занимающемся	-	-	1	2	3	1
2.	Пояс	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
3.	Тапки пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающемся	-	-	-	-	1	1
4.	Футболка женская (белого цвета)	штук	на занимающемся	-	-	2	1	3	1
5.	Штаны широкие "хакама"	штук	на занимающемся	-	-	-	-	2	1

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

1.11. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо приведены в таблице № 9.

Таблица №9

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта айкидо

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	10	12	15	25
	2 год		10	12	15	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа	12	14	10	14
	2 год		12	14	10	14
	3 год		12	16	10	12
	4 год		12	16	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа, КМС	16	20	6	10
	2 год		16	21	6	10
	3 год и последующие годы		16	21	6	10

1.12. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

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 сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

2. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается

проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Постепенность тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический приём решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия:

1) Подготовительная часть (разминка) продолжается 10-15 мин в группах начальной подготовки, 30-35 мин — в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вращивание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет спортсмену быстро включиться в работу, а также на разогревание и растягивание мышц, увеличение их эластичности. В предсоревновательную разминку и разминку перед тренировкой специализированного характера включается специальная часть, назначение которой — более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять на соревнованиях или в основной части тренировки. Содержание специальной части разминки обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения, или отдельных его элементов.

2) Основная часть тренировочного занятия продолжается от 20-30 мин до 1,5-2 часов. Закономерности в построении тренировочного занятия:

- задачи технической подготовки всегда решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений;
- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется последовательность: техника, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества;
- при развитии выносливости в начале основной части целесообразно применять прерывистые методы, а затем непрерывные;
- наивысшая нагрузка на занятии должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

3) Заключительная часть продолжается 3-5 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности спортсмена.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

1.2. При проведении тренировочных занятий по возможно воздействию следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы при нарушении дисциплины;
- травмы при выполнении запрещенных технических приемов;
- травмы при столкновении спортсменов во время выполнения упражнений;
- травмы, при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надев соответствующую форму и обувь.

2.2. Снять предметы, представляющие опасность (бусы, браслеты, кольца, часы, серьги).

2.3. Выслушать разъяснения тренера, правила безопасности при выполнении заданий, передвижениях.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Строго выполнять все команды тренера. Не толкать окружающих.

3.2. Занятия начинать с разминки.

3.4. Избегать травмы при отработке приемов, а также не травмировать партнера.

3.5. Не выходить из спортивного зала без разрешения тренера.

3.6. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту.

3.7. Не применять запрещенные технические действия.

3.8. Не отвлекаться во время занятия и быть предельно внимательным.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через эвакуационные выходы согласно плану эвакуации.

4.3. При возникновении чрезвычайных ситуаций немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать под руководством тренера в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

5.2. Покинуть организованно место занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учёт индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки целесообразно распределять по годам, месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Распределение программного материала по разделам спортивной подготовки в годичном цикле предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки представлено в таблице 10.

Распределение программного материала на тренировочном этапе представлено в таблице 11.

Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице 12.

Таблица №10

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам	
	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	72	52
Специальная физическая подготовка	28	37
Техническая подготовка	84	89
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6
Участие в соревнованиях	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0
Итого часов в год	208	208

Таблица №11

Распределение программного материала на тренировочном этапе

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Общая физическая подготовка	89	84	106	106
Специальная физическая подготовка	77	82	130	130
Техническая подготовка	162	162	240	240
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	58	84	80
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	20	20
Участие в соревнованиях	10	10	22	24
Инструкторская и судейская практика	10	10	22	24
Итого часов в год	416	416	624	624

Таблица №12

Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	108	112	112
Специальная физическая подготовка	192	192	192
Техническая подготовка	336	336	336
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	156	152	152
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	56	56
Участие в соревнованиях	44	44	44
Инструкторская и судейская практика	44	44	44
Итого часов в год	936	936	936

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы:

технико-тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологическая подготовка

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением

занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего 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 даёт больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления представлены в таблице №13.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.8. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Программный материал по проведению антидопинговых правил определяется с учетом пунктов 1.12. настоящей Программы.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице 14.

Объём занятий по инструкторской и судейской практике

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

2.10. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Учреждение.

Индивидуальный отбор включает в себя этап - тестирование по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки (Таблицы 16,17,18);

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждении. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов.

2.11. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Спортивная подготовка - это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного совершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку спортсменов и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным, как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности

определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена - это комплексный процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств. Следует также отметить, что спортивная подготовка - это целенаправленный процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. «В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера». В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а

также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.

- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

-рассказа, беседы, обсуждения;

-инструктажа (разъяснения задания);

-сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);

- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держать» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или какихлибо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуколидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации спортсменов тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к спортсменам.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к спортсменам.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и

уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других спортсменов.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта айкидо представлены в таблице №15.

Таблица №15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта айкидо

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

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

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта айкидо, наличие опыта выступления на

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта айкидо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №16.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №17.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №18.

Таблица №16

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта (секунд)	12	11,9	11,8	12,9	12,8	12,7

2	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (секунд)	9	8,9	8,8	11	10,9	10,8
3	Бег 1 км с высокого старта (минут, секунд)	6,30	6,29	6,28	6,50	6,49	6,48
4	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	3	4	5			
5	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)				8	9	10
6	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	10	11	12	8	9	10
7	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	12	13	14	7	8	9
8	И.П. - упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	5	6	7	3	4	5
9	И.П. - упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	5	6	7	3	4	5
10	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	130	131	132	125	126	127
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	1	2	3	1	2	3

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

Таблица №17

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 60 м с высокого старта	10,8	10,7	10,6	11,2	11,1	11,0

	(секунд)						
2.	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (секунд)	8,0	7,9	7,8	9,0	8,9	8,8
3.	Бег 1500 м с высокого старта (минут, секунд)	7,55	7,54	7,53	8,35	8,34	8,33
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	6	7			
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)				11	12	13
6.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	20	21	22	15	16	17
7.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	14	15	16	8	9	10
8.	И.П. - упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	7	8	9	5	6	7
9.	И.П. - упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	7	8	9	5	6	7
10.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	161	162	145	146	147
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	1	2	3	1	2	3
12.	Обязательная техническая программа	Выполнение					

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица №18

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

№	Контрольные упражнения и единицы	Юноши	Девушки
---	----------------------------------	-------	---------

п/п	измерения	3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 м с высокого старта (секунд)	13,8	13,7	13,6	16,3	16,2	16,1
2.	Бег 2 км с высокого старта (минут, секунд)	7,50	7,49	7,48	9,50	9,49	9,48
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	13	14	15			
4.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)				19	20	21
5.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	40	41	42	30	31	32
6.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	30	31	32	16	17	17
7.	И.П. - упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	10	11	12	7	8	9
8.	И.П. - упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	10	11	12	7	8	9
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	230	231	232	185	186	187
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (количество раз)	10	11	12			
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз,				13	14	15

	кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (количество раз)						
12.	Обязательная техническая программа	Выполнение					

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Примерный комплекс упражнений обязательной технической программы в виде спорта айкидо

Упражнение/ Атаки	Технический приём	
	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Базовые упражнения, передвижения, страховки	Укеми в паре (все виды), иреми в паре	
Кихон Джунби-доса (базовые упражнения одиночные) Тандоку-доса (одиночные упражнения)	Укеми: мае укеми, волна с колена, йоко укеми, волна из стойки (р.) Ирими Шико (мае, уширо)	Шомен учи Йокомен учи Цки чодан Тэнкан (с.) Ирими-тэнкан (с.)
Сотай-доса (упражнения с партнером)	Риоте дори Шихо-гири (омоте) Хирики-но йосей (мае)	Риоте дори Шихо-гири (ура) Хирики-но йосей (уширо) Ирими (ай-ханми, кататэ-дори – одноименная стойка, разноименный захват) Укеми (коса дори ай-ханми)
Шомен-учи	Икке (с.), Нике (т.), Ирими-наге (у.)	Гоке, Шихо-наге, Уде киме-наге, Дзю ваза
Коса дори	Нике, Шихо-наге, Коте-гаеши, Ирими-наге (у.)	Кайтен-наге (учи, сото), Дзю ваза
Риоте дори	Тэнчи-наге (ирими) (р.)	Тэнчи-наге (тенкан) (р.)

Условные сокращения: р. – рекомендуемая, т. – тачи-вадза, с. – сувари-вадз

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, используются следующие упражнения:

1. Бег на 60 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует уровень скоростных качеств (быстроту).

2. Челночный бег 3 x 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Тестируемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Тест используется для определения уровня координационных способностей (координацию).

3. Бег на 1500 м, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем удержание скорости, на второй половине дистанции незначительное снижение темпа бега за счет сокращения длины шага, за 150 м от финиша – финишное ускорение. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует скоростную выносливость.

4. Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (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. Тестируемый совершает резкие выпрыгивания вверх, возвращаясь в исходное положение (голову не опускать, макушкой тянуться вверх). Тест определяет скоростно-силовые качества.

5. Прыжок в длину с места совершается с отталкиванием двумя ногами, выбросом вперед одной ноги, согнутой в колене, приземлением и одновременным выбросом вперед другой ноги с максимальным продвижением тела в фазе полета вперед, приземление на обе ноги. Демонстрирует скоростно-силовые качества.

6. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Тестируемый совершает сгибание и разгибание рук максимальное количество раз. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний. Демонстрирует силу.

7. Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе выполняется максимально, колени выпрямлены. Зафиксировать положение на максимальное количество секунд.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Демонстрирует силу.

9. Бег 2 км выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем бег в свободном темпе, за 50 м от финиша – финишное ускорение. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует выносливость.

Для оценки технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений, составляющие обязательную техническую программу.

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературных источников:

1. Ассоциация Клубов Айкидо Айкикай, Санкт-Петербург, методические рекомендации, 2010.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
6. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
7. Лучшее айкидо. Основы/ Киссёмару Уесиба, Моритеру Уесба ;пер.В.А.Устинова.-М.:Астрель,2007.
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
9. Психология физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений .-М.: Издательский центр «Академия» ,2003.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт
11. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
12. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.
13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 31.07.2020)
[Электронный источник]/
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 18.08.2020)

14. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 N 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года») [Электронный источник]/ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_309457/ (дата обращения 01.06.2021)
15. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» [Электронный источник]/ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/ (дата обращения 01.06.2021)
16. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» [Электронный источник]/ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154070/ (дата обращения 01.06.2021)
17. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» [Электронный источник] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_153544/ (дата обращения 01.06.2021)
18. Приказ Минспорта России от 20.08.2019 N 674 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» [Электронный источник] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_333885/ (дата обращения 01.06.2021)
19. Приказ Минспорта России от 02.09.2013 N 702 «Об утверждении Порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения» [Электронный источник] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_151933/ (дата обращения 01.06.2021)
20. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 12.05.2021) [Электронный источник] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 01.06.2021)
21. Приказ Минспорта России от 19.02.2018 N 154 "Об утверждении правил вида спорта «айкидо» [Электронный источник] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_294144/

(дата обращения 01.06.2021)

4.2. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи «Тренировки по айкидо»
2. Видеозаписи «Соревнования по айкидо»
3. Видеозаписи с первенств и чемпионатов различного уровня с участием ведущих спортсменов

4.3. Список Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - <https://rusada.ru/>
3. Официальный сайт Федерации айкидо России - <https://aiki.ru/>
4. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры <http://ugradepsport.ru/>
5. Официальный сайт муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа» <http://www.olimpia-nv.ru/>

5. План физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, утверждается Департаментом по социальной политике администрации города Нижневартовска.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижневартовска на 2022 год представлен в таблице №18.

Таблица №18

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижневартовска на 2022 год

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения
1	Физкультурное мероприятие по айкидо	апрель	СК «Юность»