

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Г. ПЫТЬ-ЯХ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

Приказ № 233 от « 18 » 05 2023 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 № 1268 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 993*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше

Разработчики:

Тренер-преподаватель  
Инструктор-методист  
Начальник отдела

Троян А.Г.  
Биктимерова Л.Г.  
Ракина Е.Л.

Рецензент

к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	5
2.2. Объем Программы .....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	7
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	24
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО» .....	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	33
4.2. Учебно-тематический план.....	65
5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	124
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	125
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	125
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	126
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей .....	127
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	127

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа

НП – (этап) начальной подготовки

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

УТ(Э) (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ - федеральный закон

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Айкидо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 993 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “айкидо”»

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. № 1268 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

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

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки, лет	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, лет	Наполняемость групп, человек
Этап начальной подготовки	2-3	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 1]

### 2.2 Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

В часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество в год	234-312	312-416	416-728	624-936

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 2]

### 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	В сутках	
	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту пребывания учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2. Восстановительные мероприятия		
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5. Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 3]

Таблица 4 - Объём соревновательной деятельности

В количестве

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	-	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	-	2	-	3	3	3	4	4
Отборочные	-	-	-	1	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 4]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 октября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 сентября календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

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

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта «айкидо», «рукопашный бой», «самбо», «смешанное боевое единоборство (ММА)», «спортивная борьба», «универсальный бой»;

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта;

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

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

а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.



Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В процентах

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
1. Общая физическая подготовка (%)	42-45	32-35	27-31	25-27
2. Специальная физическая подготовка (%)	10-14	16-20	16-20	20-24
3. Спортивные соревнования (%)	-	-	2-3	2-4
4. Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-40	33-39
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	10-12	12-14	11-14
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	3-4

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 5]

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ, реализующей ДОПСП по виду спорта «айкидо», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Режим занятий. Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «айкидо». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной

подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица 6 - Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	виды подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													
		НП				ТЭ								ССМ	
		1		2		1		2		3		4		1,2,3	
		года	%	года	%	года	%	года	%	года	%	года	%	года	%
1	Общая физическая подготовка (%)	140	0,45	141	0,34	162	0,31	176	0,3	203	0,28	234	0,25	250	0,2
2	Специальная физическая подготовка (%)	31	0,1	67	0,16	83	0,16	112	0,17	131	0,18	187	0,2	312	0,2
3	Спортивные соревнования (%)	0	0	0	0	10	0,02	12	0,02	15	0,02	19	0,02	175	0,03
4	Техническая подготовка (%)	113	0,36	154	0,37	182	0,35	218	0,35	255	0,35	337	0,36	312	0,34
5	тактическая, теоретическая, психологическая (%)	25	0,08	42	0,1	68	0,13	88	0,13	102	0,14	103	0,11	100	0,15
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	0	5	0,01	6	0,01	7	0,01	19	0,02	12	0,04
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	0,01	12	0,03	10	0,02	12	0,02	15	0,02	37	0,04	87	0,04
	<i>часов в неделю</i>	6		8		10		12		14		18		24	
	<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		5		6		6	
	<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		260		312		312	
	<b><i>всего часов в год</i></b>	<b>312</b>		<b>416</b>		<b>520</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>936</b>		<b>1248</b>	

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта); - нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа. Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 7 - Примерный план воспитательной работы

Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
<b>1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)</b>						
1.1. Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 г.р., посвященный Дню вывода войск из Афганистана	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. пыть-Ях	февраль	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.2 Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Закрытие зимнего спортивного сезона»	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	март-апрель	Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря	МБУ ДО СШ	Копылов Е.А.	49 чел.
1.3 Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвященное Дню толерантности	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	октябрь	СОК, 10 мкр Мамонтово 8а	МБУ ДО СШ	Симонов Д.В.	49 чел.
1.4 VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан,	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского	декабрь	ФСК с универсальным игровым	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.

Чечне и других локальных конфликтах	Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях		залом			
1.5 Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
<b>2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ</b>						
2.1 Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.2 Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Тренеры, представители ОМВД по г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.3 Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Обновление информации на сайте и стендах учреждения	1 раз в полугодие	Официальный сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	200 чел.
<b>3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)</b>						
3.1 Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальный сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	-
3.2 Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ ДО СШ	Постоянно, при наличии и в списке спортсменов МБУ ДО СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры	Тренеры	-

		нии				
3.3 Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними	<p>Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения противоправных действий в отношении совершеннолетних</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	Объекты МБУ ДО СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры, инструкторы -методисты</p> <p>инструкторы -методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.
<b>4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)</b>						
4.1 Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии	<p>Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	Объекты МБУ ДО СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры, инструкторы -методисты</p> <p>инструкторы -методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.
4.2 Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	<p>Беседы, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику терроризма</p> <p>Размещение информации на сайте и</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в</p>	Объекты МБУ ДО СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры, инструкторы -методисты</p> <p>инструкторы -методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.

	на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма	полгода				
5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия						
5.1 Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия	Проведение бесед тренерами, представителями НКО направленными на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений	1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представитель и НКО	Ракина Е.Л.	100 чел.
6. Патриотическое воспитание						
6.1 Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представитель и НКО, инструкторы -методисты, представитель и ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.2 Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	ФСК с универсальным игровым залом МБУ ДО СШ (ул. Св. Федорова д. 23)	представитель и ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	50 чел.
6.3 Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представитель и НКО, инструкторы -методисты, представитель и ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.4. Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представитель и НКО, инструкторы -методисты, представитель и ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.



	различных дата					
7. Работа с детьми мигрантами						
7.1 Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травм	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, инструкторы -методисты	Ракина Е.Л.	300 чел.
8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма						
8.1 Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактики травматизма	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений	Ракина Е.Л.	300 чел.
8.2 Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.
8.3 Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми	Ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.

фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.						
8. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства						
9.1 Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства	и ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений,	Ракина Е.Л.	200 чел.

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Демобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению

жизненных успехов.

Таблица 8 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1 раз в месяц (тренер)
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для

честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **2.7 Планы инструкторской и судейской практики**

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.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.

Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов.

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

## 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;

- идеомоторная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 до 20.00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;

- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры и удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

- спортивные растирки.

- аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла

необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований иперманентно.

Таблица 10 - Комплекс средств восстановления

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

Восстановительные процессы в работе с айкидошниками осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «айкидо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «айкидо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «айкидо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «айкидо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

#### **3.2 Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

#### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**



Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «айкидо» и включают:

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 11, 12.

Таблица 11 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «айкидо»

НП-1,2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив <i>до года</i> обучения		Норматив <i>свыше года</i> обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	12,9	11,5	12,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	11,0	8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	6,50	6,10	6,30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	15	12
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее		не менее	
			130	125	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 6]

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «айкидо»

УТ-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 7]

УТ-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			24	18
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			170	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТ-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0

1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			28	21
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	10
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			180	155
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### УТ-4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	16
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	24

1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	12
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			195	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			8	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### УТ-5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	17
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			36	28
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			215	175
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			9	6

2.2.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			9	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

1. Бег на 60 м., выполняется на дорожке стадиона 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. Бег на 100 м., выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее трёх человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует уровень скоростных качеств (быстроту).

3. 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).

4. 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.

5. Прыжки вверх из И.П. упор присев (приседание с выпрыгиванием вверх) выполняются из положения приседа, руки перед собой или вдоль туловища, бедра параллельны полу, между голенью и бедром прямой угол. Стопы прижаты к полу. Тестируемый совершает резкие выпрыгивания вверх, возвращаясь в исходное положение (голову не опускать, макушкой тянуться вверх). Тест определяет скоростно-силовые качества.

6. 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.

7. 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.

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), ноги вместе, колени выпрямлены. Зафиксировать положение в сантиметрах. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног коленях. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков.

9. 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.

10. 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.

Таблица 13 - Уровень спортивной квалификации

№ п/п	Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки
1.	Этап начальной подготовки		Не устанавливается
2.	Учебно-тренировочный этап	До трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		Свыше двух лет	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

#### Методические указания по организации тестирования

Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года).

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в Учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам.

Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т. д. Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины.

Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

Программа комплексного тестирования состоит из ряда блоков:

1. Оценка субъективного статуса осуществляется по 10-бальной системе (продолжительность и качество ночного сна (ч.), качество засыпания вечером и пробуждения утром, нервозность, спортивная форма, аппетит), фиксировались жалобы спортсмена. Избыточные психофизические перегрузки вне тренировок (учёба, быт, личная жизнь) провоцируют развитие патологических процессов.

Самооценка функционального состояния совместно с получаемыми данными объективного исследования дают возможность правильно оценить состояние спортсмена, выявить патогенетические механизмы развития патологических и предпатологических состояний. Такая корректировка объективных данных весьма важна при оценке явления диссимуляции у спортсменов.

2. Лабораторный контроль (определению основных прямых циркуляторных показателей, КФК, лактата, ЛДГ, мочевины и др.).

3. Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки).

4. Анализ ЭКГ. Наличие патологических изменений, особенностей ЭКГ у спортсменов оценивается до и после физической нагрузки.

По результатам исследования выносится заключение о функциональной готовности спортсмена к выполнению спортивных нагрузок.

Текущий врачебный контроль осуществляется в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».



## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»**

### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

**I Этап – начальной подготовки.** На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Задачи:

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

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для рукопашного боя.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**II Этап – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.**

Задачи:

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

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для достижения высоких спортивных результатов в айкидо первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»)

### Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

### Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку;

подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

#### Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

#### Упражнения из других видов спорта

##### Гимнастика.

Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 градусов. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

##### Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.);

кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400,800,1000,1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы. Челночный бег. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»).

Метание (теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (весом 5 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.

Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага.

Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его исполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры, Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча -внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место

при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Плавание. Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (60, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Нырание в глубину (1,5-1,8 м) и в длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Страховка: Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад. Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°. Страховка дзюдо. «Верхняя» страховка. «Верхняя» разноименная боковая страховка (катапад).

#### Передвижения:

- поворот на месте на пятках на 180°;
- поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;
- шаг, поворот;
- шаг, поворот, поворот на месте на 180°;
- выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

Имитационные и подводящие упражнения. Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте.

#### Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
  - а) удар пяткой по лежащему мячу;
  - б) удар голенью по падающему мячу;
- для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
- для совершенствования броска прогибом:
  - а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;
  - б) бросок, падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

#### Упражнения в положении на мосту:

- переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
- вставание на мост и уходы с моста забеганием;
- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
- переворот с моста в стойку на голове и руках;
- переход с моста на грудь и живот (перекатом);
- вставание с моста в стойку с помощью рук;

- то же без помощи рук.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым, легким партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, с партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону

лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
  - выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
  - перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
  - обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
  - отступать можно (нельзя);
  - руки захватывать можно или нельзя и т.д.
- Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 14.

Таблица 14 - Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	любой	правой	левой	обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д., и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты:

левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);

- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1 -е задание);

- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).



- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы тиснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тиснениях можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для тиснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

#### Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах спортивной подготовки. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия

рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь на конечной цели.

#### БАЗОВАЯ ТЕХНИКА АЙКИДО.

Айкидо является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом айкидо - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

#### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: борьбе стоя, борьбе лежа, технике ударов руками, технике ударов ногами, технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, технике первого тура рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике айкидо

Основным требованием при обучении технике на этапах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

#### Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с.; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;

- и.п. - сидя на ковре, согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

- и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

### **НП-1**

Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации айкидо и овладение основами техники.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся;
- обучение технике айкидо;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий айкидо.

Методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Средства

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники айкидо;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Формы:

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Направления тренировки.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для айкидо.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники айкидо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Особенности тренировочного процесса.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год спортивной подготовки одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы представлены ниже).

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах спортивной подготовки.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: контрольные упражнения проводятся в течение одного дня, упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «айкидо» представлен в таблице 15.

Таблица 15 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «айкидо»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.</p> <p>Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.</p> <p>Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.</p> <p>Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.</p> <p>Элементы акробатики и самостраховка.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.</p> <p>Спортивные игры: футбол, регби.</p> <p>Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами</p>
-----	---

	передвижения и др.
СФП	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).</p> <p>Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.</p>
Соревнования	Соревнования не предусмотрены
Техническая подготовка	Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.
Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

## НП-2

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом спортивной подготовки.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом тренировочный процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность занятий находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки третьего года увеличивается количество выступлений на соревнованиях. Причем выступать, занимающиеся могут принимать участие в соревнованиях по смежным видам спорта (айкидо, джиу-джитсу, самбо и бокс).

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго и третьего года по виду спорта «айкидо» представлены в таблицах 16 и 17.

Таблица 16 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго года по виду спорта «айкидо»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели, скакалки. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: футбол, регби. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.
СФП	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки



	<p>по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.</p> <p>Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг. (ударная и защитная техника).</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.</p> <p>На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники</p>

	<p>движений.</p> <p>Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.</p> <p>Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.</p> <p>Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Физическая подготовка.</li> <li>3. Общая характеристика спортивной подготовки.</li> <li>4. Основы техники айкидо и техническая подготовка.</li> <li>5. Спортивные соревнования.</li> <li>6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</li> <li>7. Питание и его особенности у спортсменов.</li> <li>8. Закаливание организма.</li> </ol> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

### УТЭ-1, 2, 3

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет.

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки первого, второго и третьего года по виду спорта «айкидо» представлен в таблицах 17, 18, 19.

Таблица 17 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе первого года по виду спорта «айкидо»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.
СФП	Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через

	<p>препятствия. Толкание набивных мячей одной рукой и двумя руками, толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трех контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота.</p>

	<p>Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Учебные и соревновательные бои.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях</li> <li>2. Места занятий, оборудование и инвентарь</li> <li>3. Врачебный контроль и самоконтроль</li> <li>4. Профилактика спортивного травматизма</li> <li>5. Спортивная тренировка</li> <li>6. Физиологические основы спортивной тренировки</li> <li>7. Спортсмены-айкидошники.</li> <li>8. Единая всероссийская спортивная классификация.</li> </ol> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

Таблица 18 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе второго года по виду спорта «айкидо»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах</p>

	<p>мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трех контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика спортивной подготовки.</li> <li>2. Спорт.</li> <li>3. Спортивная тренировка.</li> </ol>

	<p>4. Самоконтроль.  5. Питание спортсмена.  6. Спортивные соревнования.  7. Общественная гигиена.  8. Единая всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.</p>
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

Таблица 19 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе третьего года по виду спорта «айкидо»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.
СФП	Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с



	<p>концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.</p> <p>Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.</p> <p>Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: из глубокого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трех контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких</p>

	<p>соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Техники исполнения ударов ногами, руками. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Техника исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Совершенствование техники в учебно-тренировочных боях.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях</li> <li>2. Физиологические основы спортивной тренировки</li> <li>3. Спортивная тренировка</li> <li>4. Планирование и контроль спортивной тренировки</li> <li>5. Техника айкидо.</li> <li>6. Оказание первой медицинской помощи</li> <li>7. Единая всероссийская спортивная классификация.</li> </ol> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.</p>

	Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость.
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

#### УТЭ-4,5

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки первого, второго и третьего года по виду спорта «айкидо» представлен в таблицах 20 и 21.

Таблица 20 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе четвертого года по виду спорта «айкидо»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития
-----	---

	<p>мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).</p> <p>Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Использование ОФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Участие в учебных и соревновательных боях. Использование СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее четырех контрольных соревнований, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее одного основного соревнования в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.</p> <p>На начальном этапе отрабатывается правильность форм и</p>

	<p>координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.</p> <p>Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.</p> <p>Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.</p> <p>Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Спортивные соревнования.</li> <li>3. Планирование и контроль спортивной подготовки.</li> <li>4. Техника айкидо.</li> <li>5. Тактика айкидо.</li> <li>6. Федерации айкидо в России.</li> </ol> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактическая целесообразность</p>

	применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

Таблица 21 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе пятого года по виду спорта «айкидо»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).</p> <p>Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Использование ОФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.</p> <p>На данном этапе ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Участие в учебных и соревновательных боях. Использование СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p>

	<p>Увеличение мышечной массы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.</li> <li>- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.</li> <li>- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.</li> </ul> <p>Кувирки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.</p> <p>Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)</p> <p>Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее четырех контрольных соревнований, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее одного основного соревнования в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут</p>

	<p>носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала.</p> <p>Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.</p> <p>Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках.</p> <p>Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке.</p> <p>Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.</p> <p>Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)</p> <p>Срыв атаки противника с последующей контратакой.</p> <p>Работа 2 и 3 номером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).</li> <li>- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием.</li> <li>- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой.</li> <li>- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.</li> </ul> <p>Интервальный метод: в группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе: клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение заданий на укороченной площадке;</li> <li>- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1;</li> <li>- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;</li> <li>- работа против соперника, работающего преимущественно ногами;</li> <li>- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.</li> </ul>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Спортивные соревнования.</li> <li>3. Тактика айкидо.</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Планирование и контроль спортивной подготовки.</li> <li>5. Оказание первой медицинской помощи.</li> <li>6. Тактика айкидо.</li> <li>7. Профилактика спортивного травматизма.</li> <li>8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</li> <li>9. Спортивная культура.</li> <li>10. Олимпийское движение в России.</li> </ol> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.</p>
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблице 22.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «айкидо» представлен в таблице 23.

Таблица 22- Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

№ п/п	Название техники НП-1 (156ч.)	№ п/п	Название техники НП-2 (208ч.)	№ п/п	Название техники УТ-1 (208ч.)	№ п/п	Название техники УТ-2 (208ч.)	№ п/п	Название техники УТ-3 (260ч.)	№ п/п	Название техники УТ-4 (312ч.)
1	ТБ, ОФП, Ирими-текан, Тенкан	1	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё Мае укеми	1	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори сихо наги Тенкан Учебно-тренировочный семинар по айкидо	1	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Ирими-наге.	1	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Тенчинаге Ирими-текан	1	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкости ловкости) Косадори Иккё
2	ТБ, ОФП, Ирими-текан	2	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё	2	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё Тенкан	2	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё Кататедори Ирими-наге. Семинар по айкидо	2	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё Рётедори Тенчинаге	2	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкости ловкости) Косадори Иккё
3	ТБ, ОФП, Сихо	3	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иккё	3	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иккё Ирими-текан, Учебно-тренировочный семинар по айкидо	3	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёкоменучи Ирими-наге	3	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Коккю-хо Семинар по айкидо	3	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёкоменучи Ирими-наге
4	ТБ, ОФП, Усиро	4	ТБ, ОФП, СФП	4	ТБ, ОФП, СФП	4	ТБ, ОФП, СФП	4	ТБ, ОФП, СФП	4	ТБ, ОФП, СФП

	укеми		(силовые упражнения) Сёмэн-учи Ирими-наге		(силовые упражнения) Коккю-хо		(силовые упражнения) Санкакутай сабаки		(силовые упражнения) Мае укеми		(силовые упражнения) Косадори Ирими-наге
5	ТБ, ОФП, Мае укеми	5	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Косадори Ирими-наге	5	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Сикхо	5	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Айки отоси Мае отоси, Усиро отоси	5	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Рётедори Коккю-хо	5	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Кататедори Ирими-наге
6	ТБ, ОФП, Тенкан	6	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	6	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Аюми-Аси	6	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Санке гози Икке кузуси	6	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Тенкан	6	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменучи Ирими-наге
7	ТБ, ОФП, Ирими-текан	7	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Косадори Котегаеси	7	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Цуги-Аси	7	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Ирими нагэ Таниндзу дори	7	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Ирими-текан	7	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Усирорётедори Сихо-наге
8	ТБ, ОФП, Сикхо	8	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рётедори Рётедори	8	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Окури-Аси	8	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иккё	8	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кокюхо	8	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Котегаеси
9	ТБ, ОФП, Усиро укеми	9	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Сихо-наге	9	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Усиро кайтен укеми	9	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Сихо-наге	9	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сикхо	9	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Ирими-текан. Учебно-тренировочный семинар по айкидо

10	ТБ, ОФП, Мае укеми	10	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихонаге	10	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми. Фестиваль боевых искусств	10	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихонаге	10	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Аюми-Аси	10	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Тенчинаге
11	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	11	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Ёкоменучи Сихонаге	11	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Иrimi-текан	11	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Ёкоменучи Сихонаге	11	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Цуги-Аси	11	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Коккю-хо
12	ТБ, ОФП, ёмэн-учи Иrimi-наге	12	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рётедори Сихонаге	12	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения)Сикхо	12	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Котегаеси	12	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи	12	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Иккё усиро аси иrimi тенкан сабаки
13	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	13	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Сёмэн-учи Котегаеси	13	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Усиро укеми	13	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения)Косадори Котегаеси	13	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Усиро укеми	13	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Санкакутай сабаки
14	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге	14	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Иккё усиро аси иrimi тенкан сабаки	14	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Мае укеми	14	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Кататедори Котегаеси	14	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения)Усиро хантен укеми	14	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Айки отоси Мае отоси, Усиро отоси
15	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	15	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Санкакутай сабаки	15	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Иккё Иrimi-наге	15	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори	15	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Мае укеми	15	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Санке гози Икке

						Кокюхо				кузуси	
16	ТБ, ОФП, Тенкан	16	(упражнение на гибкость) Айки отоси Мае отоси, Усиро отоси	16	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Иккё.Семинар по айкидо	16	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Кокюхо	16	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Косадори Иккё	16	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Иrimi нагэ Таниндзу дори
17	ТБ, ОФП, Иrimi-текан	17	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Санке гози Икке кузуси	17	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Иккё	17	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Сёмен-учи Иккё Никкё Санкё	17	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Иккё	17	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Косадори Иккё. Учебно-тренировочный семинар по айкидо.
18	ТБ, ОФП, Сикхо	18	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Иrimi нагэ Таниндзу дори	18	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Кататедори Иккё	18	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Иккё Никкё Санкё	18	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Усиро укеми	18	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Иккё Никкё Санкё
19	Мае укеми	19	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иккё	19	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Катадори Иккё	19	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Кататедори Иккё Никкё Санкё	19	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми	19	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Катадори Иккё Никкё Санкё
20	ТБ, ОФП, Усиро укеми	20	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Аюми-Аси	20	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Никкё	20	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Катадори Иккё Никкё Санкё	20	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихонаге	20	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё
21	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	21	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на	21	ТБ, ОФП, СФП (силовые	21	ТБ, ОФП, СФП (силовые	21	ТБ, ОФП, СФП (силовые	21	ТБ, ОФП, СФП (силовые

			силу) Цуги-Аси		упражнения) Кататедори Никкё		упражнения) Ёкоменуучи Иккё Никкё Санкё		упражнения) Кататедори Сихо- наге		упражнения) Рётедори Иккё Никкё Санкё
22	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Котегаеси	22	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Окури-Аси	22	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэ н-учи Иrimi-наге	22	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Иккё Никкё Санкё	22	Ёкоменуучи Сихо- наге	22	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Ёнкё
23	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	23	(упражнение на гибкость) Усиро укеми	23	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иrimi- наге	23	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Ёнкё	23	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси	23	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Мае укеми
24	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	24	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро хантен укеми	24	Кататедори Иrimi- наге	24	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Кос адори Сихо-наге	24	Косадори Котегаеси	24	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Косадори Сихо- наге
25	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	25	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Мае укеми	25	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	25	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо- наге	25	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)	25	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Сихо- наге
26	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	26	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иккё	26	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Катат едори Сихо-наге	26	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменуучи Сихо- наге	26	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Кокюхо. Семинар по айкидо	26	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменуучи Сихо- наге
27	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	27	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту)	27	Ёкоменуучи Сихо- наге	27	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость)	27	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рёте	27	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость)

			Сёмэн-учи Иккё				Рётедори Сихо-наге		дори Кокюхо		Рётедори Сихо-наге
28	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори	28	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Сёмэн-учи Иrimi-наге	28	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Котегаеси	28	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси	28	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмен-учи Иккё Никкё Санкё	28	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси
29	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	29	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иrimi-наге	29	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Котегаеси	29	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	29	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё Никкё Санкё	29	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рётедори Кокюхо
30	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	30	(упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	30	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Котегаеси	30	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо-наге	30	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)	30	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Косадори Кокю Учебно-тренировочный семинар по айкидо
31	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иrimi-наге	31	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Котегаеси	31	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Кокюхо	31	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёко менучи Сихо-наге	31	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Катадори Иккё Никкё Санкё	31	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Иккё Никкё Санкё Ёнкё
32	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	32	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Рётедори	32	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рётедори Кокюхо	32	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Сихо-наге	32	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёко менучи Иккё Никкё Санкё	32	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё
33	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	33	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)	33	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость)	33	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения)	33	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рёте	33	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость)

			Тенкан		Сёмэн-учи Иккё Никкё Санкё		Сёмэн-учи Котегаеси		дори Иккё Никкё Санкё		Кататедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё
34	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	34	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Ирими-текан	34	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косад ори Иккё Никкё Санкё	34	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо- наге	34	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэ н-учи Ёнкё	34	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Катадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё
35	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори	35	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Коккю-хо	35	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Иккё Никкё Санкё	35	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо- наге	35	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Коккю-хо	35	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё Ёнкё
36	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	36	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сикхо	36	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Катадори Иккё Никкё Санкё	36	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Ёко менуучи Сихо-наге	36	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Тенкан	36	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Усиро укеми
37	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Иккё	37	(упражнение на гибкость) Аюми-Аси	37	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	37	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Сихо- наге	37	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ирими-текан	37	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Мае укеми
38	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Ирими-наге	38	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Цуги-Аси	38	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рётед ори Иккё Никкё Санкё	38	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси	38	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сикхо	38	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Косадори Иккё
39	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	39	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Окури-Аси	39	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Ёнкё	39	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Коккю-хо	39	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Усир о укеми	39	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иккё
40	ТБ, ОФП, Косадори	40	ТБ, ОФП, СФП	40	ТБ, ОФП, СФП	40	ТБ, ОФП, СФП	40	ТБ, ОФП, СФП	40	ТБ, ОФП, СФП



	Сихо-наге		(упражнение на выносливость) Усиро кайтен укеми		(упражнение на выносливость)Косадори Иrimi-наге		(силовые упражнения) Коккю-хо		(упражнение на гибкость) Мае укеми		(упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Иrimi-наге
41	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	41	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Мае укеми	41	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Иrimi-наге	41	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рётедори Коккю-хо	41	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Иrimi-наге	41	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Иrimi-наге
42	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	42	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Иккё Иrimi-наге	42	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Иrimi-наге. Учебно-тренировочный семинар по боевым искусствам	42	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Тенкан. Учебно-тренировочный семинар по айкидо	42	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иrimi-наге	42	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Сихо-наге
43	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	43	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иккё	43	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Ирими-текан	43	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Иrimi-текан	43	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косадори Сихо-наге	43	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Котегаеси
44	ТБ, ОФП, Рётедори Коккю-хо	44	(упражнение на гибкость) Косадори Иккё	44	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сикхо	44	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Коккю-хо	44	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Коккю-хо	44	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Рётедори Рётедори
45	ТБ, ОФП, Тенкан	45	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Иккё	45	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Усиро укеми	45	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сикхо	45	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Тенкан	45	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Косадори Сихо-наге
46	ТБ, ОФП, Иrimi-	46	ТБ, ОФП, СФП	46	ТБ, ОФП, СФП	46	ТБ, ОФП, СФП	46	ТБ, ОФП, СФП	46	ТБ, ОФП, СФП

	текан		(упражнение на гибкость) Катадори Иккё		(упражнение на выносливость)Мае укеми		(силовые упражнения) Аюми-Аси		(упражнение на выносливость)Ири ми-текан. Семинар по айкидо		(упражнение на выносливость) Кататедори Сихонаге
47	ТБ, ОФП, Кокюхо	47	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Никкё	47	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Аюми-Аси	47	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Цуги-Аси	47	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сикхо	47	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменучи Сихонаге
48	ТБ, ОФП, Сикхо	48	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Кататедори Никкё	48	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Цуги-Аси	48	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Окури-Аси	48	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми	48	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Котегаеси
49	ТБ, ОФП, Коккюхо	49	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Сёмэн-учи Ириминаге	49	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Окури-Аси	49	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро укеми	49	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Усиро укеми	49	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Котегаеси
50	ТБ, ОФП, Иримитекан	50	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Ириминаге	50	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро укеми	50	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Усиро хантен укеми	50	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро кайтен укеми	50	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Котегаеси
51	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё Никкё Санкё	51	(упражнение на гибкость) Кататедори Ириминаге	51	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усиро хантен укеми	51	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми	51	Кататедори Иккё Никкё Санкё	51	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Кататедори Кокюхо
52	ТБ, ОФП, Иримитекан	52	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Сихонаге	52	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Мае укеми	52	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косадори Иккё	52	Катадори Иккё Никкё Санкё	52	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Рётедори Кокюхо

			наге								
53	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихонаге	53	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ирими-текан	53	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Иккё	53	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Иккё	53	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	53	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмен-учи Иккё Никкё Санкё
54	ТБ, ОФП, Мае укеми	54	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёкоменучи Сихонаге	54	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иккё	54	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Тенкан	54	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Иккё Никкё Санкё	54	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё Никкё Санкё
55	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	55	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Котегаеси	55	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Ирими-наге	55	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ирими-текан. Учебно-тренировочный семинар по боевым искусствам	55	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Ёнкё. Фестиваль боевых искусств.	55	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Кататедори Иккё Никкё Санкё
56	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	56	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Косадори Котегаеси	56	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Ирими-наге	56	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сикхо	56	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихонаге	56	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Катадори Иккё Никкё Санкё
57	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	57	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Котегаеси	57	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Сихонаге	57	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усиро укеми	57	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихонаге	57	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё
58	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	58	(упражнение на гибкость)	58	ТБ, ОФП, СФП (силовые	58	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на	58	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на	58	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на

			Кататедори Кокюхо		упражнения) Ирими-текан		выносливость)Ма е укеми		гибкость) Ёкоменучи Сихо- наге		силу) Рётедори Иккё Никкё Санкё
59	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	59	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Кокюхо	59	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	59	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Аюми-Аси	59	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Сихо-наге	59	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Ёнкё
60	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	60	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмен-учи Иккё Никкё Санкё	60	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо- наге	60	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Цуги-Аси	60	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэ н-учи Котегаеси	60	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Ирими- наге
61	ТБ, ОФП, Рётедори Иккё	61	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иккё Никкё Санкё	61	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Ёком енучи Сихо-наге	61	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Окури-Аси	61	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо- наге	61	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Ирими-наге
62	ТБ, ОФП, Тенкан	62	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Усиро укеми	62	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Сихо-наге	62	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Уси ро укеми	62	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо- наге	62	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Ёкоменучи Ирими- наге
63	ТБ, ОФП, Ирими- текан	63	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Мае укеми	63	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси	63	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усиро хантен укеми	63	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Сихо- наге	63	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Тенкан
64	ТБ, ОФП, Коккю- хо	64	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Иккё Никкё Санкё	64	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косад ори Сихо-наге	64	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми	64	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рёте дори Сихо-наге	64	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ирими-текан

65	ТБ, ОФП, Сикхо	65	(упражнение на гибкость) Катадори Иккё Никкё Санкё	65	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо-наге	65	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косадори Иккё	65	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Котегаеси	65	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Сикхо
66	ТБ, ОФП, Аюми-Аси	66	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	66	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Сихо-наге	66	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Иккё	66	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Шоменучи Сотокайтенаге	66	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Усиро укеми
67	ТБ, ОФП, Цуги-Аси	67	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Иккё Никкё Санкё	67	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Сихо-наге	67	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэн-учи Иrimi-наге	67	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сотокайтенаге	67	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Мае укеми
68	ТБ, ОФП, Окури-Аси	68	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ёнкё	68	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэн-учи Котегаеси	68	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Иrimi-наге	68	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Иrimi-наге	68	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Коккю-хо
69	ТБ, ОФП, Усирокайтэн укеми	69	ТБ, ОФП, Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	69	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Иккё Никкё Санкё	69	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косадори Сихо-наге	69	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Иrimi-наге	69	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Тенкан
70	ТБ, ОФП, Мае укеми	70	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Гоккё	70	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Коккю-хо	70	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Котегаеси	70	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	70	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Иrimi-текан
71	ТБ, ОФП, Иккё	71	ТБ, ОФП, Сёмэн-	71	ТБ, ОФП, СФП	71	ТБ, ОФП, СФП	71	ТБ, ОФП, СФП	71	ТБ, ОФП, СФП

	Ирими-наге		учи Ирими-наге		(упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Ирими-наге		(силовые упражнения) Рётедори Рётедори		(силовые упражнения) Ёкоменучи Гоккё		(упражнение на выносливость) Кокюхо
72	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	72	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	72	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Ирими-наге	72	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Тенкан	72	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Ирими-наге	72	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Сикхо
73	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	73	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	73	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Сихо-наге	73	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ирими-текан	73	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Ирими-наге	73	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Аюми-Аси
74	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё	74	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ирими-наге	74	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Кокюхо	74	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Коккю-хо	74	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Ирими-наге	74	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Цуги-Аси
75	ТБ, ОФП, Катадори Иккё	75	ТБ, ОФП, Рётедори Ирими-наге	75	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Тенкан	75	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сикхо	75	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёкоменучи Ирими-наге	75	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Окури-Аси
76	ТБ, ОФП, Косадори Никкё	76	ТБ, ОФП, Усирорётедори Ирими-наге	76	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ирими-текан	76	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Аюми-Аси	76	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Ирими-наге	76	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Усиро укеми
77	ТБ, ОФП, Кататедори Никкё	77	ТБ, ОФП, Чуданцки Ирими-наге	77	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сикхо	77	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Цуги-Аси	77	Усирорётедори Ирими-наге	77	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро хантен укеми

78	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иrimi-наге	78	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	78	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми	78	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Окури-Аси	78	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Чуданцки Иrimi-наге	78	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Мае укеми
79	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	79	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-наге	79	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усиро укеми	79	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усиро кайтен укеми	79	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэн-учи Иrimi-наге	79	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Косадори Иккё
80	ТБ, ОФП, Кататедори Иrimi-наге	80	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихо-наге	80	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро кайтен укеми	80	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Мае укеми	80	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Иrimi-наге	80	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Иккё
81	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	81	ТБ, ОФП, Рётедори Сихо-наге	81	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Иккё Никкё Санкё	81	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Иккё Иrimi-наге	81	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	81	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Аюми-Аси
82	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-наге	82	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	82	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Катадори Иккё Никкё Санкё	82	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Иккё	82	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рётедори Кокюхо	82	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Цуги-Аси
83	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихо-наге	83	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	83	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	83	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё	83	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Тенкан	83	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Окури-Аси
84	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	84	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-	84	ТБ, ОФП, Рётедори Иккё	84	ТБ, ОФП, СФП (силовые	84	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на	84	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на

			наге		Никкё Санкё		упражнения) Кататедори Иккё		выносливость)Ири ми-текан		выносливость) Усиро укеми
85	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	85	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихо- наге	85	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Ёнкё	85	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Кат адори Иккё	85	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сикхо	85	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро хантен укеми
86	ТБ, ОФП, Кататедори Котегаеси	86	ТБ, ОФП, Рётедори Сихо-наге	86	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	86	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Никкё	86	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Мае укеми	86	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Мае укеми
87	ТБ, ОФП, Кататедори Кокюхо	87	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Котегаеси	87	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо- наге	87	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Кат атедори Никкё	87	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро укеми	87	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Косадори Иккё
88	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	88	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	88	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихо- наге	88	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Ирими-наге	88	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро кайтен укеми	88	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Иккё
89	ТБ, ОФП, Сёмен- учи Иккё Никкё Санкё	89	ТБ, ОФП, Косадори Кокю	89	ТБ, ОФП, Рётедори Сихо-наге	89	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Ирими- наге	89	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Аюм и-Аси	89	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Ирими- наге
90	ТБ, ОФП, Косадори Иккё Никкё Санкё	90	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	90	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Котегаеси	90	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Кат атедори Ирими- наге	90	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Цуги-Аси Фестиваль боевых искусств.	90	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Ирими- наге
91	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё	91	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	91	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	91	ТБ, ОФП, СФП (силовые	91	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на	91	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на



	Никкё Санкё		Никкё Санкё Ёнкё				упражнения) Ёкоменучи Гоккё		гибкость) Окури-Аси		ловкость) Косадори Сихо-наге
92	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё	92	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	92	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	92	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэн-учи Ирими-наге	92	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро укеми	92	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Котегаеси
93	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	93	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	93	ТБ, ОФП,)Ёкоменучи Ирими-наге	93	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Ирими-наге	93	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Усиро хантен укеми	93	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Сихо-наге
94	ТБ, ОФП, Рётедори Иккё Никкё Санкё	94	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	94	ТБ, ОФП, Тенкан	94	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Ирими-наге	94	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Мае укеми	94	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Кататедори Сихо-наге
95	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ёнкё	95	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	95	ТБ, ОФП, Ирими-текан	95	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Ёкоменучи Ирими-наге	95	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё	95	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Ёкоменучи Сихо-наге
96	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё Никкё Санкё	96	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	96	ТБ, ОФП, Кокюхо	96	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рётедори Ирими-наге	96	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Иккё	96	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рётедори Сихо-наге
97	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё	97	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ирими-наге	97	ТБ, ОФП, Сикхо	97	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усирорётедори	97	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэн-учи Ирими-наге	97	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи

						Ирими-наге				Котегаеси	
98	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	98	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	98	ТБ, ОФП, Аюми-Аси	98	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Чуданцки Ирими-наге	98	Косадори Ирими-наге. Учебно-тренировочные сборы по айкидо	98	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Сихо-наге
99	ТБ, ОФП, Рётедори Иккё Никкё Санкё	99	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	99	ТБ, ОФП, Цуги-Аси	99	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Косадори Иккё	99	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	99	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Сихо-наге
100	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ёнкё	100	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ирими-наге	100	ТБ, ОФП, Окури-Аси	100	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Иккё	100	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Котегаеси	100	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Ёкоменучи Сихо-наге
101	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	101	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	101	ТБ, ОФП, Усиро укеми	101	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Сёмэн-учи Ирими-наге	101	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Рётедори	101	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Рётедори Сихо-наге
102	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-наге	102	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	102	ТБ, ОФП,Усиро хантен укеми	102	СФП (упражнение на бытроту) Косадори Ирими-наге	102	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Тенкан	102	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Котегаеси
103	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихо-наге	103	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге	103	ТБ, ОФП,Мае укеми	103	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Сихо-наге	103	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Ирими-текан	103	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Иккё Никкё Санкё
104	ТБ, ОФП, Рётедори	104	ТБ, ОФП,	104	ТБ, ОФП,Косадори	104	ТБ, ОФП, СФП	104	ТБ, ОФП, СФП	104	ТБ, ОФП, СФП

	Сихо-наге		Тенкан		Иккё		(упражнение на гибкость) Косадори Котегаеси		(упражнение на выносливость) Коккю-хо		(упражнение на гибкость) Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё
105	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	105	ТБ, ОФП, Ирими-текан	105	ТБ, ОФП,Сёмэн-учи Иккё	105	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Рёт едори Рётедори	105	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сикхо	105	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Ёкоменуучи Гоккё
106	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	106	ТБ, ОФП, Сикхо	106	ТБ, ОФП,Рётедори Кокюхо	106	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Кататедори Иккё Никкё Санкё	106	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Аюми-Аси	106	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Ирими-наге
107	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-наге	107	ТБ, ОФП, Усиро укеми	107	ТБ, ОФП,Косадори Кокю	107	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Катадори Иккё Никкё Санкё	107	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)	107	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Ирими-наге
108	ТБ, ОФП, Ёкоменуучи Сихо-наге	108	ТБ, ОФП, Мае укеми	108	ТБ, ОФП,Сёмэн-учи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	108	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)Ёко менучи Иккё Никкё Санкё	108	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Оури-Аси	108	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Кататедори Ирими-наге
109	ТБ, ОФП, Рётедори Сихо-наге	109	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	109	ТБ, ОФП,Косадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	109	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Иккё Никкё Санкё	109	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Усиро кайтен укеми	109	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Ёкоменуучи Ирими-наге
110	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	110	ТБ, ОФП,	110	ТБ, ОФП,Кататедори Иккё Никкё Санкё	110	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость)	110	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость)	110	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)

				Ёнкё		Сёмэн-учи Ёнкё		Мае укеми		Рётедори Иrimi-наге	
112	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	112	ТБ, ОФП, Тенкан	112	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	112	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Кокюхо	112	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Иккё Иrimi-наге	112	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Усирорётедори Иrimi-наге
113	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-наге	113	ТБ, ОФП, Иrimi-текан	113	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	113	ТБ, ОФП, Косадори Кокю	113	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Иккё	113	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Чуданцки Иrimi-наге
114	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихо-наге	114	ТБ, ОФП, Сикхо	114	ТБ, ОФП, Рётедори ТБ, ОФП, Иккё Никкё Санкё Ёнкё	114	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё Никкё Санкё Ёнкё. Фестиваль по боевым искусствам	114	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Учебно-тренировочные сборы по айкидо Косадори Иккё	114	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Рётедори
115	ТБ, ОФП, Рётедори Сихо-наге	115	ТБ, ОФП, Мае укеми	115	ТБ, ОФП, Чуданцки Иккё Никкё Санкё Ёнкё	115	ТБ, ОФП, Косадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	115	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Кататедори Иккё	115	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Тенкан
116	ТБ, ОФП, Кататедори Кокюхо	116	ТБ, ОФП, Усиро укеми	116	ТБ, ОФП, Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	116	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	116	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Катадори Иккё	116	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Иrimi-текан
117	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	117	ТБ, ОФП, Усиро кайтен укеми	117	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Гоккё	117	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё. Семинар по айкидо	117	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Никкё	117	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Коккю-хо

118	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	118	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	118	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	118	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	118	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Никкё	118	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сикхо
120	ТБ, ОФП, Косадори Кокю	120	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	120	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	120	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге. Учебно-тренировочные сборы по айкидо	120	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Ирими-наге	120	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Аюми-Аси Учебно-тренировочные сборы по айкидо
121	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	121	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	121	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	121	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	121	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Косадори Ирими-наге	121	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Цуги-Аси
122	ТБ, ОФП, Косадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	122	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	122	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	122	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ирими-наге.Семинар по айкидо	122	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Ирими-наге	122	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Окури-Аси
123	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	123	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	123	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	123	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	123	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге	123	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Усиро кайтен укеми
124	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	124	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	124	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	124	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	124	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Кататедори Сихо-наге	124	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Мае укеми
125	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё	125	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори	125	ТБ, ОФП, Кататедори	125	ТБ, ОФП, Косадори	125	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на	125	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на

	Никкё Санкё Ёнкё				Котегаеси		Котегаеси		гибкость) Ёкоменучи Сихо-наге		бытроту) Иккё Ирими-наге
126	ТБ, ОФП, Рётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	126	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё Никкё Санкё	126	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	126	ТБ, ОФП, Кататедори Котегаеси	126	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Рётедори Сихо-наге	126	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иккё
127	ТБ, ОФП, Чуданцки Иккё Никкё Санкё Ёнкё	127	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё	127	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	127	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге	127	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сёмэн-учи Котегаеси	127	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Иккё
128	ТБ, ОФП, Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	128	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё	128	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	128	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	128	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Рётедори Кокюхо	128	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Кататедори Иккё
129	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Гоккё	129	ТБ, ОФП, бытроту) Рётедори Иккё Никкё Санкё	129	ТБ, ОФП, Кататедори Котегаеси	129	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	129	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Кокю	129	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Катадори Иккё
130	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	130	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ёнкё	130	ТБ, ОФП, Кататедори Учикайтеннаге	130	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	130	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Сёмэн-учи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	130	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Никкё
131	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	131	ТБ, ОФП, Рётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	131	ТБ, ОФП, Шоменуучи Сотокайтеннаге	131	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	131	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	131	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Кататедори Никкё
132	ТБ, ОФП, Кататедори	132	ТБ, ОФП, Чуданцки Иккё	132	ТБ, ОФП, Кататедори	132	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-	132	ТБ, ОФП, Кататедори Иккё	132	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на

	Ирими-наге		Никкё Санкё Ёнкё		Сотокайтенаге		наге		Никкё Санкё Ёнкё		бытроту) Сёмэн-учи Ирими-наге
133	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ирими-наге	133	ТБ, ОФП, Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	133	ТБ, ОФП, Усирорётедори Кайтенаге	133	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Гоккё	133	ТБ, ОФП, Катадори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	133	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Ирими-наге
134	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	134	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Гоккё	134	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге	134	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	134	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё Ёнкё	134	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Ирими-наге
135	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	135	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	135	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге	135	ТБ, ОФП, Ирими-текан	135	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	135	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сёмэн-учи Ирими-наге
136	ТБ, ОФП, Чуданцки Ирими-наге	136	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ёнкё	136	ТБ, ОФП, Кататедори Кокюхо	136	ТБ, ОФП, Рётедори Коккюхо	136	ТБ, ОФП, Кататедори Ирими-наге	136	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Ирими-наге
137	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	137	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	137	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	137	ТБ, ОФП, Тенкан	137	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ирими-наге	137	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Сихо-наге
138	ТБ, ОФП, Кататедори Сихо-наге	138	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	138	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	138	ТБ, ОФП, Ирими-текан	138	ТБ, ОФП, Чуданцки Ирими-наге	138	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Рётедори Кокюхо

139	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихонаге	139	ТБ, ОФП, Кататедори Ириминаге	139	ТБ, ОФП, Тенкан	139	ТБ, ОФП, Кокюхо	139	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге	139	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Тенкан
140	ТБ, ОФП, Ретедори Сихонаге	140	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Ириминаге	140	ТБ, ОФП, Иримитекан	140	ТБ, ОФП, Сикхо	140	ТБ, ОФП, Кататедори Сихонаге	140	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Иримитекан
141	ТБ, Усироретедори Сихонаге	141	ТБ, ОФП, Ретедори Ириминаге	141	ТБ, ОФП, Сикхо	141	ТБ, ОФП, Аюми-ТБ, ОФП, Аси	141	ТБ, ОФП, Ёкоменучи Сихонаге	141	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Сикхо. Учебно-тренировочные сборы по айкидо
142	ТБ, Сёмэн-учи Котегаеси	142	ТБ, Косадори Сихонаге	142	ТБ, ОФП, Усиро укеми	142	ТБ, ОФП, Цуги-Аси	142	ТБ, ОФП, Ретедори Сихонаге	142	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Мае укеми
142	ТБ, Косадори Котегаеси	142	ТБ, Сихонаге	142	ТБ, ОФП, Мае укеми	142	ТБ, ОФП, Окури-Аси	142	ТБ, ОФП, Усироретедори Сихонаге	142	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Усиро укеми
143	ТБ, Кататедори Котегаеси	143	ТБ, упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси	143	ТБ, ОФП, Тенкан	143	ТБ, ОФП, Усиро укеми	143	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	143	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Усиро кайтен укеми
144	ТБ, Усироретедори Сихонаге	144	ТБ, Косадори Котегаеси	144	ТБ, ОФП, Иримитекан	144	ТБ, ОФП, Усиро хантен укеми	144	ТБ, ОФП, Усироретедори Сихонаге	144	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Чуданцки Ириминаге
145	ТБ, Сёмэн-учи	145	ТБ, Кататедори	145	ТБ, ОФП, Сикхо	145	ТБ, ОФП, Мае	145	ТБ, ОФП, Сёмэн-	145	ТБ, ОФП, СФП



	Котегаеси		Котегаеси				укеми		учи Котегаеси		(упражнение на бытроту) Косадори Сихонаге
146	ТБ, Рётедори Котегаеси	146	ТБ, Кататедори Учикайтеннаге	146	ТБ, ОФП, Усиро укеми	146	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	146	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	146	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Кататедори Сихонаге
147	ТБ, Чуданцки Котегаеси	147	ТБ, Шоменуучи Сотокайтеннаге	147	ТБ, ОФП, Мае укеми	147	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	147	ТБ, ОФП, Кататедори Котегаеси	147	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Ёкоменуучи Сихонаге
148	ТБ, Усирорётедори Котегаеси	148	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге	148	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	148	ТБ, ОФП, Чуданцки Ирими-наге	148	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихонаге	148	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Рётедори Сихонаге
149	ТБ, Кататедори Учикайтеннаге	149	ТБ, Усирорётедори Кайтеннаге	149	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	149	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге	149	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	149	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Ирими-наге
150	ТБ, Шоменуучи Сотокайтеннаге	150	ТБ, Рётедори Тенчинаге	150	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	150	ТБ, ОФП, Кататедори Сихонаге	150	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	150	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Ирими-наге
151	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге	151	ТБ, Кататедори Кокюхо	151	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге	151	ТБ, ОФП, Ёкоменуучи Сихонаге	151	ТБ, ОФП, Кататедори Котегаеси	151	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу)

										Кататедори Ирими-наге	
152	ТБ, Усирорётедори Кайтеннаге	152	ТБ, Моротедори Кокюхо	152	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	152	ТБ, ОФП, Рётедори Сихо-наге	152	ТБ, ОФП, Кататедори Учикайтеннаге	152	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Ёкоменучи Ирими-наге
153	ТБ, Рётедори Тенчинаге	153	ТБ, Рётедори Кокюхо	153	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	153	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	153	ТБ, ОФП, Шоменучи Сотокайтеннаге	153	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Рётедори Ирими-наге
154	ТБ, Кататедори Кокюхо	154	ТБ, Тенкан	154	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	154	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	154	ТБ, ОФП, Кататедори Сотокайтеннаге	154	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Сихо-наге
155	ТБ, Моротедори Кокюхо	155	ТБ, Ирими-текан	155	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	155	ТБ, ОФП, Усирорётедори Сихо-наге	155	ТБ, ОФП, Усирорётедори Кайтеннаге	155	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Усирорётедори Сихо-наге
156	ТБ, Рётедори Кокюхо	156	ТБ, Сикхо	156	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	156	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Котегаеси	156	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге	156	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Сёмэн-учи Котегаеси
		157	ТБ, Усиро укеми	157	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори	157	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	157	ТБ, ОФП, Кататедори Кокюхо	157	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Котегаеси

		158	ТБ, Мае укеми	158	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	158	ТБ, ОФП, Кататедори Котегаеси	158	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	158	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Кататедори Котегаеси
		159	ТБ, Косадори Иккё	159	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	159	ТБ, ОФП, Кататедори Учикайтеннаге	159	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	159	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Усирорётедори Сихо-наге
		160	ТБСёмэн-учи Иrimi-наге	160	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	160	ТБ, ОФП, Шоменуучи Сотокайтеннаге	160	ТБ, ОФП, Тенкан	160	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Котегаеси
		161	ТБ, Косадори Иrimi-наге	161	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	161	ТБ, ОФП, Кататедори Сотокайтеннаге	161	ТБ, ОФП, Иrimi-текан	161	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Котегаеси
		162	ТБ, Косадори Сихо-наге	162	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	162	ТБ, ОФП, Усирорётедори Кайтеннаге	162	ТБ, ОФП, Сикхо	162	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Кататедори Котегаеси
		163	ТБ, Рётедори Кокюхо	163	ТБ, Рётедори Коккю-хо	163	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге	163	ТБ, ОФП, Усиро укеми	163	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Косадори Иккё
		164	ТБ, Моротедори Кокюхо	164	ТБ, ТБ, Тенкан	164	ТБ, ОФП, Кататедори Кокюхо	164	ТБ, ОФП, Мае укеми	164	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость)

									Сёмэн-учи Иккё		
		165	ТБ, Рётедори Кокюхо	165	ТБ, Сёмэн-учи Ёнкё	165	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	165	ТБ, ОФП, Тенкан	165	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Сёмэн-учи Ирими- наге. Учебно- тренировочные сборы по айкидо
		166	ТБ, Косадори Сихо-наге	166	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	166	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	166	ТБ, ОФП, Ирими- текан	166	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Косадори Ирими- наге
		167	ТБ, Косадори Котегаеси	167	ТБ, Косадори Ирими-наге	167	ТБ, ОФП, Тенкан	167	ТБ, ОФП, Сикхо	167	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Косадори Сихо- наге
		168	ТБ, Рётедори Рётедори	168	ТБ, Кататедори Ирими-наге	168	ТБ, ОФП, Ирими- текан	168	ТБ, ОФП, Усиро укеми	168	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Косадори Котегаеси
		169	ТБ, Косадори Иккё	169	ТБ, Ёкоменучи Ирими-наге	169	ТБ, ОФП, Сикхо	169	ТБ, ОФП, Мае укеми	169	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Рётедори Рётедори
		170	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	170	ТБ, Рётедори Ирими-наге	170	ТБ, ОФП, Усиро укеми	170	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	170	ТБ, ОФП, СФП (силовые упражнения) Рётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё

		171	ТБ, Сёмэн-учи Иrimi-наге	171	ТБ, Косадори Сихо-наге	171	ТБ, ОФП, Мае укеми	171	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иrimi-наге	171	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Чуданцки Иккё Никкё Санкё Ёнкё
		172	ТБ, Косадори Иrimi-наге	172	ТБ, Чуданцки Иrimi-наге	172	ТБ, ОФП, Тенкан	172	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге	172	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё
		173	ТБ, Косадори Сихо-наге	173	ТБ, Косадори Сихо-наге	173	ТБ, ОФП, Иrimi-текан	173	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	173	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Ёкоменуучи Гоккё
		174	ТБ, Косадори Котегаеси	174	ТБ, Кататедори Сихо-наге	174	ТБ, ОФП, Сикхо	174	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	174	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сёмэн-учи Иrimi-наге
		175	ТБ, Рётедори Рётедори	175	ТБ, Ёкоменуучи Сихо-наге	175	ТБ, ОФП, Усиро укеми	175	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо	175	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Кататедори Учикайтеннаге
		176	ТБ, Косадори Иккё	176	ТБ, Рётедори Сихо-наге	176	ТБ, ОФП, Мае укеми	176	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо	176	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Шоменуучи Сотокайтеннаге
		177	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	177	ТБ, Иrimi-текан	177	ТБ, Косадори Иккё	177	ТБ, ОФП, Тенкан	177	ТБ, ОФП, СФП (силовые)

									упражнения) Кататедори Сотокайтенаге		
		178	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	178	ТБ, Косадори Сихо- наге	178	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	178	ТБ, ОФП, Ирими- текан	178	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Усирорётедори Кайтенаге
		179	ТБ, Косадори Ирими-наге	179	ТБ, Косадори Котегаеси	179	ТБ, Косадори Ирими-наге	179	ТБ, ОФП, Сикхо	179	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Рётедори Тенчинаге
		180	ТБ, Косадори Сихо-наге	180	ТБ, Рётедори Рётедори	180	ТБ, Косадори Сихо-наге	180	ТБ, ОФП, Усиро укеми	180	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на быстроту) Кататедори Кокюхо
		181	ТБ, Косадори Ирими-наге	181	ТБ, Косадори Сихо- наге	181	ТБ, Рётедори Кокюхо	181	ТБ, ОФП, Мае укеми	181	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Моротедори Кокюхо
		182	ТБ, Косадори Сихо- наге	182	ТБ, Косадори Котегаеси	182	ТБ, Моротедори Кокюхо	182	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	182	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на гибкость) Рётедори Кокюхо
		183	ТБ, Косадори Котегаеси	183	ТБ, Рётедори Рётедори	183	ТБ, Рётедори Кокюхо	183	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	183	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Тенкан
		184	ТБ,	184	ТБ, Усиро кайтен	184	ТБ, Косадори	184	ТБ, ОФП, Рётедори	184	ТБ, ОФП, СФП

			Рётедори Коккю-хо		укеми		Сихо-наге		Рётедори		(силовые упражнения) Ирими-текан
		185	ТБ, Тенкан	185	ТБ, Мае укеми	185	ТБ, Косадори Котегаеси	185	ТБ, ОФП, Косадори Иккё	185	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на выносливость) Сикхо
		186	ТБ, Ирими-текан	186	ТБ, Иккё Ирими-наге	186	ТБ, Рётедори Рётедори	186	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	186	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на силу) Усиро укеми
		187	ТБ, Косадори Сихо-наге	187	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	187	ТБ, Косадори Иккё	187	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	187	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на бытроту) Мае укеми
		188	ТБ, силу) Косадори Котегаеси	188	ТБ, Косадори Иккё	188	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	188	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	188	ТБ, ОФП, Тенкан
		189	ТБ, Усирорётедори Сихо-наге	189	ТБ, Кататедори Иккё	189	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	189	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге	189	ТБ, ОФП, Ирими-текан. Учебно-тренировочные сборы по айкидо
		190	ТБ, Сёмэн-учи Котегаеси	190	ТБ, Косадори Иккё	190	ТБ, Косадори Ирими-наге	190	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси	190	ТБ, ОФП, СФП (упражнение на ловкость) Сикхо
		191	ТБ, Косадори Котегаеси	191	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	191	ТБ, Косадори Сихо-наге	191	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори	191	ТБ, ОФП, Усиро укеми. Фестиваль боевых искусств.
		192	ТБ, Кататедори Котегаеси	192	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	192	ТБ, Косадори Котегаеси	192	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	192	ТБ, ОФП, Мае укеми
		193	ТБ, Чуданцки	193	ТБ, Косадори	193	ТБ, Рётедори	193	ТБ, ОФП, Косадори	193	ТБ, ОФП, СФП

			Ирими-наге		Ирими-наге		Рётедори		Иккё		(упражнение на силу) Косадори Сихонаге
		194	ТБ, Косадори Сихонаге	194	ТБ, Косадори Сихонаге	194	ТБ, Ирими-текан	194	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё	194	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси Фестиваль боевых искусств.
		195	ТБ, Кататедори Сихонаге	195	ТБ, Косадори Котегаеси	195	ТБ, Сикхо	195	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	195	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори
		196	ТБ, Ёкоменучи Сихонаге	196	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	196	ТБ, Усиро укеми	196	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	196	ТБ, ОФП, Косадори Иккё
		197	ТБ, Рётедори Сихонаге	197	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	197	ТБ, Мае укеми	197	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге	197	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё
		198	ТБ, Косадори Иккё	198	ТБ, Косадори Ирими-наге	198	ТБ, Моротедори Кокюхо	198	ТБ, ОФП, Цуги-Аси	198	ТБ, ОФП, Тенкан
		199	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	199	ТБ, Косадори Сихонаге	199	ТБ, Рётедори Кокюхо	199	ТБ, ОФП, Окури-Аси	199	ТБ, ОФП, Ирими-текан Фестиваль боевых искусств.
		200	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	200	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	200	ТБ, Цуги-Аси	200	ТБ, ОФП, Ирими-текан	200	ТБ, ОФП, Кокюхо
		201	ТБ, Косадори Ирими-наге	201	ТБ, Косадори Ирими-наге	201	ТБ, Окури-Аси	201	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге	201	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо
		202	ТБ, Косадори Сихонаге	202	ТБ, Косадори Сихонаге	202	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге	202	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге	202	ТБ, ОФП, Цуги-Аси
		203	ТБ, Косадори Котегаеси	203	ТБ, Косадори Котегаеси	203	ТБ, Косадори Ирими-наге	203	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге	203	ТБ, ОФП, Окури-Аси
		204	ТБ, Рётедори	204	ТБ, Рётедори	204	ТБ, Кататедори	204	ТБ, Косадори	204	ТБ, ОФП, Ирими-



		Рётедори		Рётедори		Ирими-наге		Котегаеси		текан Фестиваль боевых искусств.
	205	ТБ, Моротедори Кокюхо	205	ТБ, Моротедори Кокюхо	205	ТБ, Ёкоменучи Ирими-наге	205	ТБ, Рётедори Рётедори	205	ТБ, ОФП, Сикхо
	206	ТБ, Рётедори Кокюхо	206	ТБ, Рётедори Кокюхо	206	ТБ, Рётедори Ирими-наге	206	ТБ, Моротедори Кокюхо	206	ТБ, ОФП, Усиро укеми.Семинар по айкидо.
	207	ТБ, Усиро кайтен укеми	207	ТБ, Цуги-Аси	207	ТБ, Косадори Сихо-наге	207	ТБ, Рётедори Кокюхо	207	ТБ, ОФП,) Мае укеми
	208	ТБ, Мае укеми	208	ТБ, Окури-Аси. Учебно-тренировочный семинар по айкидо	208	ТБ, Усиро кайтен укеми	208	ТБ, Косадори Сихо-наге	208	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо
								ТБ, Косадори Котегаеси		ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо
							209	ТБ, Рётедори Рётедори	209	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Ирими-наге
							210	ТБ, Косадори Иккё	210	ТБ, ОФП, Косадори Ирими-наге Семинар по айкидо..
							211	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	211	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге
							212	ТБ, Косадори Ирими-наге	212	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси
							213	ТБ, Косадори Сихо-наге	213	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори
							214	ТБ, Косадори Котегаеси	214	ТБ, ОФП, Косадори Иккё
							215	ТБ, Рётедори Коккю-хо	215	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иккё

							216	ТБ, Тенкан	216	ТБ, ОФП, Сёмэн-учи Иrimi-наге
							217	ТБ, Косадори Сихонаге	217	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге
							218	ТБ, Косадори Котегаеси	218	ТБ, ОФП, Косадори Сихонаге
							219	ТБ, Рётедори Иккё	219	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси. Семинар по айкидо.
							220	ТБ, Усиро кайтен укеми	220	ТБ, ОФП, Рётедори Тенчинаге
							221	ТБ, Мае укеми	221	ТБ, ОФП, Кататедори Кокюхо
							222	ТБ, Иккё Иrimi-наге	222	ТБ, ОФП, Моротедори Кокюхо
							223	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	223	ТБ, ОФП, Рётедори Кокюхо
							224	ТБ, Косадори Иккё	224	ТБ, ОФП, гибкость) Косадори Сихонаге
							225	ТБ, Кататедори Иккё	225	ТБ, ОФП, упражнения) Косадори Котегаеси
							226	ТБ, Цуги-Аси	226	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори
							227	ТБ, Окури-Аси	227	ТБ, ОФП, Косадори Иккё

							228	ТБ, Кататедори Учикайтеннаге	228	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Иккё. Семинар по айкидо.
							229	ТБ, Шоменучи Сотокайтеннаге	229	ТБ, ОФП, Сёмэн- учи Иrimi-наге
							230	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге	230	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге
							231	ТБ, Косадори Сихо-наге	231	ТБ, ОФП, Косадори Сихо-наге
							232	ТБ, Кататедори Сихо-наге	232	ТБ, ОФП, Косадори Котегаеси
							233	ТБ, Ёкоменучи Сихо-наге	233	ТБ, ОФП, Рётедори Рётедори
							234	ТБ, Рётедори Сихо-наге	234	ТБ, ОФП, Косадори Иrimi-наге. Семинар по айкидо.
							235	ТБ, Усирорётедори Сихо-наге	235	ТБ, Косадори Сихо- наге
							236	ТБ, Сёмэн-учи Иrimi-наге	236	ТБ, Косадори Котегаеси
							237	ТБ, Косадори Иrimi-наге	237	Рётедори Коккю-хо
							238	ТБ, Косадори Сихо- наге	238	ТБ, Тенкан
							239	ТБ, Шоменучи Сотокайтеннаге	239	ТБ, Усиро кайтен укеми
							240	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге	240	ТБ, Мае укеми
							241	ТБ, Рётедори	241	ТБ, Иккё Иrimi-

								Тенчинаге		наге
							242	ТБ, Кататедори Кокюхо	242	ТБ, Сёмэн-учи Иккё
							243	ТБ, Моротедори Кокюхо	243	ТБ, Косадори Иккё
							244	ТБ, Рётедори Кокюхо	244	ТБ, Кататедори Иккё
							245	ТБ, Косадори Сихо- наге	245	ТБ, Рётедори Тенчинаге. Семинар по айкидо.
							246	ТБ, Косадори Котегаеси	246	ТБ, Кататедори Кокюхо
							247	ТБ, Рётедори Рётедори	247	ТБ, Моротедори Кокюхо
							248	ТБ, Косадори Иккё	248	ТБ, Рётедори Кокюхо
							249	ТБ, Сёмэн-учи Иккё	249	ТБ, Косадори Котегаеси
							250	ТБ, Кататедори Кокюхо	250	ТБ, Рётедори Коккю-хо
							251	ТБ, Моротедори Кокюхо	251	ТБ, Тенкан
							252	ТБ, Рётедори Кокюхо	252	ТБ, Сёмэн-учи Иккё
							253	ТБ, Косадори Ирими-наге	253	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге
							254	ТБ, Рётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	254	ТБ, Косадори Ирими-наге

							255	ТБ, Чуданцки Иккё Никкё Санкё Ёнкё	255	ТБ, Косадори Сихо- наге
							256	ТБ, Усирорётедори Иккё Никкё Санкё Ёнкё	256	ТБ, Косадори Котегаеси
							257	ТБ, Ёкоменучи Гоккё	257	ТБ, Рётедори Рётедори. Семинар по айкидо.
							258	ТБ, Сёмэн-учи Иrimi-наге	258	ТБ, Косадори Иккё
							259	ТБ, Моротедори Кокюхо	259	ТБ, Сёмэн-учи Иккё
							260	ТБ, Рётедори Кокюхо	260	ТБ, Косадори Иккё
									261	ТБ, Сёмэн-учи Иккё
									262	ТБ, Сёмэн-учи Иrimi-наге
									263	ТБ, Косадори Иrimi-наге
									264	ТБ, Косадори Сихо- наге
									265	ТБ, КотегаесиКосадори
									266	ТБ, Цуги-Аси
									267	ТБ, Окури-Аси
									268	ТБ, Учикайтеннаге
									269	ТБ, Шоменучи Сотокайтеннаге. Семинар по айкидо.

										270	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге
										271	ТБ, Косадори Сихо-наге
										272	ТБ, Кататедори Сихо-наге
										273	ТБ, Ёкоменучи Сихо-наге
										274	ТБ, Рётедори Сихо-наге
										275	ТБ, Усирорётедори Сихо-наге
										276	ТБ, Рётедори Тенчинаге
										277	ТБ, Кататедори Кокюхо
										278	ТБ, Моротедори Кокюхо
										279	ТБ, Рётедори Кокюхо
										280	ТБ, Сёмэн-учи Ирими-наге
										281	ТБ, Косадори Ирими-наге
										282	ТБ, Кататедори Ирими-наге
										283	ТБ, Косадори Сихо- наге
										284	ТБ, Кататедори Сихо- наге

										285	ТБ, Ёкоменучи Сихо-наге
										286	ТБ, Сёмэн-учи Котегаеси
										287	ТБ, Кататедори Котегаеси
										288	ТБ, Кататедори Кокюхо
										289	ТБ, Рётедори Кокюхо
										290	ТБ, Сёмен-учи Иккё Никкё Санкё
										291	ТБ, Никкё Санкё
										292	ТБ, Кататедори Иккё Никкё Санкё
										293	ТБ, Кагадори Иккё Никкё Санкё
										294	ТБ, Ёкоменучи Иккё Никкё Санкё
										295	ТБ, Косадори Иккё
										296	ТБ, Сёмэн-учи Ирими- наге
										297	ТБ, Косадори Ирими- наге
										298	ТБ, Косадори Сихо- наге

										299	ТБ, Рётедори Кокюхо
										300	ТБ, Тенкан
										301	ТБ, Иrimi-текан
										302	ТБ, Сикхо
										303	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге
										304	ТБ, Сёмэн-учи Котегаеси
										305	ТБ, Моротедори Кокюхо
										306	ТБ, Косадори Иrimi-наге
										307	ТБ, Кататедори Иrimi-наге
										308	ТБ, Косадори Сихо- наге
										309	ТБ, Кататедори Сихо-наге
										310	ТБ,) Ёкоменучи Сихо- наге
										311	ТБ, Сёмэн-учи Котегаеси
										312	ТБ, Кататедори Сотокайтеннаге. Семинар по айкидо



Таблица 23 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «айкидо»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/ часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки первого года:</b>	<b>360/6</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
	Правила поведения и техника безопасности на	120/2	Во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
	Физическая культура как важное средство физического	60/1	октябрь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК)
	История возникновения айкидо и его развитие	60/1	ноябрь	История развития айкидо в мире и в России. Айкидо как спортивное единоборство. Айкидо в наше время. Традиции айкидо и его предназначение.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	60/1	декабрь	Понятие гигиены. Основные задачи гигиены. Гигиена спортсмена. Уход за телом и полостью рта. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60/1	февраль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Воспитание инициативности, самостоятельности и ответственного отношения к занятиям. Влияние айкидо на мировоззрение человека. Традиционное приветствие до и после тренировки
<b>Всего на этапе начальной подготовки второго года:</b>	<b>600/10</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий.
Физическая подготовка	60/1	октябрь	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Характеристика основных физических качеств,
Общая характеристика спортивной	60/1	ноябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов
Основы техники айкидо и техническая подготовка	60/1	декабрь	Основные сведения о технике айкидо, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники айкидо. Анализ техники изучаемых приемов айкидо. Методические приемы и средства обучения технике айкидо. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов,
Спортивные соревнования	60/1	февраль	Понятие о спортивных соревнованиях. Соревнования по айкидо. Правила соревнований по айкидо

Влияние физических упражнений на организм спортсмена	60/1	май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте
Питание и его особенности у спортсменов	60/1	июль	Основы правильного питания. Калорийность суточного рациона. Энергозатраты спортсменов. Состав пищи. Разрушение пищи. Требования к питанию спортсмена. Режим питания спортсменов. Питание для спортсменов перед соревнованиями
Закаливание организма	60/1	август	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
<b>Всего на этапе начальной подготовки третьего года:</b>	<b>960/16</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	120/2	октябрь, май	Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
Основы здорового образа жизни	60/1	ноябрь	Понятие ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм человека, профилактика вредных привычек

	Физиологические особенности и физическая подготовка	120/2	декабрь, апрель	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Выносливость
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	120/2	февраль, июль	Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов
	Основы тактики и тактическая подготовка	180/4	октябрь, ноябрь, декабрь, январь	Характеристика подготовительных действий в айкидо и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой айкидо. Характеристика наступательных действий. Защита – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты защиты. Основные защитные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения
	Спортивные соревнования	60/1	апрель	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Положение о соревнованиях
	Профилактика заболеваемости в	60/1	май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе первого года:</b>	<b>600/10</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	

Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Места занятий, оборудование и инвентарь	60/1	октябрь	Характеристика места занятия, оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для занятий айкидо
Врачебный контроль и самоконтроль	60/1	январь	Понятие врачебного контроля. Медицинское обследование занимающихся. Врачебно-физкультурные диспансеры. Цели, задачи и формы организации врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
Профилактика спортивного травматизма	60/1	март	Особенности травматизма в айкидо
Спортивная тренировка	60/1	май	Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Рациональное построение спортивной тренировки. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам
Физиологические основы спортивной тренировки	120/2	ноябрь, апрель	Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки
Спортсмены-айкидошники	60/1	июль	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по айкидо

<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки второго года:</b>	<b>720/12</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Общая характеристика спортивной подготовки	60/1	октябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Основные средства и методы спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта айкидо.
Спорт	60/1	декабрь	Основные понятия спорта. Функции спорта (общие и специфические)
Спортивная тренировка	120/2	январь, май	Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Особенности тренировки юных
Самоконтроль	60/1	февраль	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
Питание спортсмена	60/1	март	Роль режима и питания. Режим и питание спортсмена перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований.
Спортивные соревнования	60/1	апрель	Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства
Общественная гигиена	60/1	май	Гигиенические требования к условиям и местам проведения занятий. Профилактические прививки. Соблюдение чистоты в местах общего пользования. Профилактика и борьба с вредными привычками
Единая всероссийская	60/1	июнь	Основные сведения о ЕВСК. Порядок формирования и утверждения. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки третьего года:</b>	<b>720/12</b>		
Правила поведения и техника безопасности на	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Физиологические основы спортивной тренировки	60/1	ноябрь	Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений)
Спортивная тренировка	60/1	январь	Структура многолетней спортивной подготовки. Структура годового цикла. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)
Планирование и контроль	120/2	март	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в микроцикле, мезоцикле и макроцикле
Техника айкидо	120/2	апрель	Техника айкидо, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники айкидо. Анализ техники изучаемых приемов
Оказание первой медицинской помощи	60/1	май	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила по оказанию первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи
Единая всероссийская	60/1	июнь	Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения спортивных званий
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки четвертого года:</b>	<b>1800/30</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	

Правила поведения и техника безопасности на	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Правила вида спорта «айкидо»
Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июль	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения
Техника айкидо	480/8	октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май	Методические приемы и средства обучения технике айкидо. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность
Тактика айкидо	480/8	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь	Характеристика подготовительных действий в айкидо и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой айкидо. Определение тактической зрелости. Защита – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты защиты. Основные защитные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Оборонительные действия
Национальный совет Айкидо России	120/2	июнь, сентябрь	Национальный совет Айкидо России, региональное отделение айкидо ХМАО- Югра.



<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки пятого года:</b>	<b>2040/36</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Структура и применение
Тактика айкидо	600/10	ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июнь	Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика. Степ-тест, тест Руфье. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки
Оказание первой медицинской помощи	120/2	декабрь, май	Как оказать первую помощь. Признаки жизни. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

Тактика айкидо	180/3	ноябрь, февраль, май	Тактика действий спортсмена во время проведения соревнований
Профилактика спортивного травматизма	180/3	ноябрь, март, май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	240/4	октябрь, январь, апрель, июнь	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и переутомление. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
Спортивная культура	180/3	февраль, июнь, сентябрь	Основные показатели спортивной культуры. Основные компоненты и структура спортивной культуры. Основные показатели спортивной культуры личности. Спортивная антикультура (контркультура) отдельного человека (индивида). Основные особенности спортивно-гуманистической культуры. Спортивно-ориентированные виды деятельности. Спортивно-ориентированные виды профессий
Олимпийское движение в России	120/2	декабрь, июнь	Олимпиада. Зимняя и летняя Олимпиады. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Российские олимпийцы. Олимпийский комитет России. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета

[Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» Приложение 4]

**Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»**

**НП-1**

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях;
2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья;
3. История возникновения айкидо и его развитие;
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом;
5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

**Тестовые задания**

1. На занятиях по айкидо соблюдать правила поведения и этикета в спортивном зале:
  - a) обязательно;
  - b) не обязательно;
  - c) обязательно частично.
2. Использование телефонов на учебно-тренировочном занятии:
  - a) запрещается;
  - b) разрешается;
  - c) разрешается, по усмотрению тренера
3. Айкидо – это:
  - a) восточные единоборства;
  - b) занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
  - c) выполнение техник.
4. Для чего нужна разминка на тренировках?
  - a) для удовольствия;
  - b) для разогрева мышц к основной нагрузке;
  - c) для красоты тела.
5. Кто основатель Айкидо:
  - a) Стивен Сигал;
  - b) Морихей Уесиба.;
  - c) Джеки Чан.
6. Кто такие самураи:
  - a) охранники;
  - b) цирковые атлеты;
  - c) воины.
7. Какая одежда применяется на занятиях в айкидо:
  - a) кимано
  - b) спортивная одежда
  - c) свободная форма одежды
8. Традиционное приветствие в айкидо:
  - a) наклон-приветствие;
  - b) приседание;
  - c) отжимание.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8
a	b	a	b	b	a	b	a

## НП-2

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка.
3. Общая характеристика спортивной подготовки.
4. Основы техники айкидо и техническая подготовка.
5. Спортивные соревнования.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Питание и его особенности у спортсменов.
8. Закаливание организма.

### Тестовые задания

1. Где размещено расписание тренировок?
  - a) у администратора;
  - b) у директора спортивной школы;
  - c) на сайте.
2. Какое физическое качество развивается при длительном беге:
  - a) гибкость;
  - b) ловкость;
  - c) выносливость.
3. Совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения, называется:
  - a) прогулка;
  - b) физкультура;
  - c) физкультминутка;
  - d) зарядка.
4. Что подразумевают под термином «восточное единоборство»?
  - a) фехтование, метание ядра;
  - b) каратэ, самбо, айкидо;
  - c) борьба, бокс;
  - d) прыжки, поединок с саблями.
5. Спортивная подготовка осуществляется:
  - a) в специальных спортивных организациях;
  - b) в общеобразовательной школе;
  - c) в тренажерном зале.
6. Как двигательная активность влияет на организм?
  - a) повышает жизненные силы и функциональные возможности;
  - b) понижает выносливость и работоспособность;
  - c) уменьшает количество лет.
7. Борьба – это:
  - a) бег;
  - b) использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них;
  - c) умение прыгать.
8. Влияние физических упражнений на организм человека:
  - a) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
  - b) нейтральное, даже если заниматься усердно;

с) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это:

- a) режим питания;
- b) режим дня;
- c) здоровый образ жизни.

10. Сколько нужно времени сна для восстановления сил?

- a) пять часов;
- b) восемь часов;
- c) двенадцать часов;
- d) два часа.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	c	d	c	a	a	b	a	b	b

### УТ-1

Темы:

- 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- 2. Места занятий, оборудование и инвентарь.
- 3. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 4. Профилактика спортивного травматизма.
- 5. Спортивная тренировка.
- 6. Физиологические основы спортивной тренировки.
- 7. Спортсмены-айкидошники.

### Тестовые задания

1. Что из одежды следует носить на занятиях айкидо?

- a) шорты, майка, олимпийка, ботинки;
- b) спортивный костюм, тапочки;
- c) спортивная обувь, кимано;
- d) кимано, табо.

2. Из предложенных вариантов выберите тот, где указаны тренировочный инвентарь для занятий айкидо:

- a) мяч, боккен;
- b) скакалка, палка дзё;
- c) боккен, палка дзё.

3. Врачебный контроль — это:

a) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;

b) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;

c) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

4. К объективным показателям самоконтроля относится:

- a) самочувствие;
- b) настроение;

- c) наблюдения за массой тела.
5. В чем заключается сущность перелома локтевого сустава?
- в возникновении повреждений других частей скелета;
  - в непосредственном сильном ударе в спину;
  - в осложнение перелома нарушением целостности руки;
  - в резком, одномоментном сгибании локтевого сустава, превышающем его физические возможности.
6. Конечной целью лечебных и реабилитационных мероприятий является возобновление соревновательной деятельности. На сколько должна восстановиться сила?
- не менее 70 % от уровня нетравмированной стороны;
  - не менее 75 % от уровня нетравмированной стороны;
  - не менее 80 % от уровня нетравмированной стороны;
  - не менее 90 % от уровня нетравмированной стороны.
7. Какие существуют виды специально подготовительных упражнений, в зависимости от преимущественной направленности?
- общие;
  - подводящие;
  - функциональные.
8. Чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем
- значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность;
  - короче периоды волнообразных колебаний;
  - продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок;
  - продолжительнее может быть фаза отдыха.
9. Базовый тренировочный эффект характеризуется:
- процессами, происходящими в организме и являющимися следствием выполнения упражнения и ответной реакцией систем организма на данное упражнение или занятие;
  - процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия;
  - процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают на следующий день после тренировки;
  - процессами, происходящими в организме после выполнения упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают через день после тренировки.
10. Какой метод называется групповым среди методов организации деятельности занимающихся?
- выполнение одного и того же задания всем составом группы зависимости от форм построения обучающихся;
  - выполнение одного и того же задания всем составом группы, независимо от форм построения обучающихся (колонна, шеренга, круг);
  - одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах;
  - показательное одновременное выполнение разных заданий преподавателя одним спортсменом.
11. В какой стране находится главное додзё для занятий айкидо?
- Япония;
  - Россия;
  - Франция.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
с	с	а	с	д	д	б	с	б	с	а

## УТ-2

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях
2. Общая характеристика спортивной подготовки
3. Спорт
4. Спортивная тренировка
5. Самоконтроль
6. Питание спортсмена
7. Спортивные соревнования
8. Общественная гигиена
9. Единая всероссийская спортивная классификация

### Тестовые задания

1. Какая обувь не относится к спортивной для занятий айкидо?
  - a) кроссовки;
  - b) чешки;
  - c) табо;
  - d) туфли.
2. Влияние физических упражнений на организм человека:
  - a) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
  - b) нейтральное, даже если заниматься усердно;
  - c) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
3. К средствам спортивной тренировки по направленности воздействия не относятся:
  - a) совершенствование различных сторон подготовленности технической, тактической и т. п.
  - b) развитие двигательных качеств;
  - c) совершенствование словесной подготовки занимающихся.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки – это:
  - a) документ, действующий только в спортивной школе;
  - b) совокупность минимальных необходимых требований к спортивной подготовке по олимпийским и неолимпийским видам спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ;
  - c) документ, появляющийся в результате компромисса, договора между отдельными региональными политическими течениями, гражданами, государственными органами.
5. Спорт (в широком понимании) – это:
  - a) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
  - b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
  - c) собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.
6. Одной из задач общей физической подготовки является:

- a) достижение высоких спортивных результатов;
- b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
- c) всестороннее и гармоничное развитие человека.
- d)

7. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- a) интенсивная физическая нагрузка;
- b) сочетание работы с активным отдыхом;
- c) тренировочные занятия с играми, единоборствами.

8. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:

- a) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
- b) о недостаточном восстановлении организма после занятий;
- c) о правильно подобранной нагрузке.

9. Самоконтроль - это:

- a) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- b) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

10. Рациональное питание для спортсмена является:

- a) непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения запланированных спортивных результатов;
- b) снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, может способствовать возникновению многих заболеваний;
- c) контролем за самочувствием.

11. Бесплатные профилактические прививки проводятся:

- a) в медицинской организации государственной формы собственности;
- b) в медицинской организации любой формы собственности;
- c) в медицинской организации частной формы собственности.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
d	a	c	b	c	c	b	b	b	a	a

### УТ-3

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физиологические основы спортивной тренировки.
3. Спортивная тренировка.
4. Планирование и контроль спортивной тренировки.
5. Техника айкидо.
6. Оказание первой медицинской помощи.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.

### Тестовые задания

1. Что называется остановкой:

- a) преднамеренное прекращение движения на время до 5 мин;



- b) преднамеренное прекращение движения на время свыше 5 мин. для посадки или высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства;
- c) вынужденное прекращение движения на время свыше 5 мин.
2. На развитие чего направлены физические упражнения:
- a) крепких отношений;
- b) душевного состояния;
- c) силы.
3. Что включает в себя теория спортивной подготовки:
- a) спортивную тренировку;
- b) духовную тренировку;
- c) опыт.
4. Какие виды планирования применяются в спорте?
- a) на один день;
- b) на полгода;
- c) перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие).
5. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?
- a) подготовительной;
- b) основной;
- c) заключительной.
6. Действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног - это?
1. болевой приём;
2. бросок;
3. запрещенный приём.
7. Перемещение по кругу, это
- a) тенкан;
- b) ирими тенкан;
- c) джуваза.
8. К перечню состояний, при которых оказывается первая помощь:
- a) отсутствие сознания, остановка дыхания и кровообращения;
- b) присутствие сознание;
- c) присутствие дыхания и кровообращения.
9. К задаче в процессе общей технической подготовки спортсменов-айкидошников относится:
- a) увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в айкидо;
- b) изучение общеподготовительных упражнения;
- c) изучение специально - подготовительных и соревновательных упражнения.
10. Название бокового удара в голову в айкидо:
- a) ёкомен учи;
- b) шомен учи;
- c) чудан цки.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	c	a	c	b	b	c	a	a	a

**УТ-4**

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Планирование и контроль спортивной подготовки.
4. Техника айкидо.
5. Тактика айкидо.
6. Федерации айкидо в России.

### Тестовые задания

1. В каком возрасте допускают на 1 Дан (черный пояс) по айкидо:
  - a) 12 лет;
  - b) 14 лет;
  - c) 16 лет.
2. Айкидока, опоздавший на семинар:
  - a) допускается
  - b) не допускается.
3. Название кувырка вперёд:
  - a) маэ укеми;
  - b) уширо укэми;
  - c) тенкан.
4. Бросок на четыре стороны, это:
  - a) сиханаги;
  - b) ирими наги;
  - c) маэ укеми.
5. Кто составляет для спортсмена план индивидуальной спортивной подготовки:
  - a) тренер;
  - b) спортсмен самостоятельно;
  - c) методист.
6. Чем определяется вариативность техники айкидо?
  - a) процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений;
  - b) способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
  - c) способностью спортсмена к рациональному использованию энергии при выполнении приёмов и действий;
  - d) степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.
7. Чем характеризуется тренированность?
  - a) автоматизированным управлением движением, надёжностью действия;
  - b) многократным точным повторением двигательных действий;
  - c) способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности;
  - d) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.
8. Что включают в себя основные базовые техники по айкидо?
  - a) техника перемещений;
  - b) ударная техника;
  - c) техника кувырков;
  - d) все перечисленное.
9. Основатель айкидо:

- a) Морихей Уэсиба;
- b) Брюс Ли;
- c) Ипмен.

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
c	b	a	a	a	b	d	d	a

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; наличие игрового зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 25);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 24 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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 (2х3 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

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 10]

Таблица 25 - Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1. Костюм для тренировочных занятий «кэйкоги»	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
2. Пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3. Тапки пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
4. Футболка женская (белого цвета)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5. Штаны широкие «хакама»	штук	на обучающегося	-	-	-	-

[ФССП по виду спорта «айкидо» Приложение 10]

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

6.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения айкидо, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

### 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. **Агашин, Ф.К.** Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 207 с. : ил.; 19 см.
2. Ассоциация Клубов Айкидо Айкикай, Санкт-Петербург, методические

рекомендации, 2010.

3. Библиотека международной спортивной информации. - URL: [ib.sportedu.ru](http://ib.sportedu.ru) (дата обращения 02.03.2023). – Текст : электронный.
4. **Боген, М.М.** Обучение двигательным действиям : Учеб. пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / М. М. Боген. - Москва : ГЦОЛИФК, 1981. - 60 с.; 19 см.
5. **Волков, В. М.** Спортивный отбор / В. П. Филин. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 176 с. : граф.; 20 см.
6. **Врубель, С.** Черный пояс мудрости. Айкидо для индивидуального развития. - URL: <https://www.labyrinth.ru/books/405808/> (дата обращения 02.05.2023). – Текст : электронный.
7. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 17.05.2023). - URL: <https://yasoldat.ru/vserossiyskiy-reestr-vidov-sporta-2023/> (дата обращения 02.05.2023). – Текст : электронный.
8. **Деркач, А. А.** Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 238 с.; 20 см.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
10. **Карпман, В. Л.** Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 206,[2] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-278-00004-X : 75 к.
11. Краснодарская школа айкидо. - URL: <http://aiki-krasnodar.ru> (дата обращения 02.03.2023). – Текст : электронный.
12. Лучшее айкидо. Основы/ Киссёмару Уесиба, Моритеру Уесба ; пер. В.А.Устинова. - Москва : Астрель, 2007.
13. **Масатаке, Фудзита.** Айкидо Кейко Хо: Метод практики Айкидо. - 2013.
14. **Матвеев, Л.П.** Основы спортивной тренировки : Лекция для слушателей фак. усоверш. и Высш. школы тренеров / Подгот. Матвеевым Л.П. - Москва : ГЦОЛИФК, 1978. - 60 с. : ил.; 20 см.
15. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт . - Москва. - URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 19.05.2023). – Текст : электронный.
16. **Мицуги, Саотомэ.** The Principles of Aikido. - Shambhala Publications, 1989. - 233 p. - ISBN 0-87773-409-7.
17. **Мицуги, Саотомэ.** Айкидо и гармония в природе. - 1998.
18. **Оскар Рагги, Адель Уэстбрук.** Самураи. - 2005. - ISBN 5-699-04611-9.
19. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - 2-е изд. - Москва : Советский спорт, 2022. - 331 с. : ил., табл.; 22 см. - (Наука спорту. Основы тренировки).; ISBN 978-5-00129-094-0 : 1000 экз.
20. Официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА». - URL: <https://rusada.ru/> (дата обращения 06.05.2023). – Текст : электронный.
21. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа Югры. - URL: <http://ugradepsport.ru/>(дата обращения 22.05.2023). – Текст : электронный.
22. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации - URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 02.03.2023). – Текст : электронный.
23. Официальный сайт Федерации айкидо России. - URL: - <https://aiki.ru/> (дата обращения 02.03.2023). – Текст : электронный.
24. **Палмер, В.** Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо. – Весь, 2011.
25. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 993 «Об



утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо». - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405856761/> (дата обращения 12.05.2023). – Текст электронный.

26. Приказ Минспорта России от 19.02.2018 № 154 «Об утверждении правил вида спорта «айкидо» - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71786554/> (дата обращения 14.04.2023). – Текст : электронный.

27. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 с изменениями и дополнениями от 7.07.2022 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196549/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/) (дата обращения 12.05.2023). – Текст : электронный.

28. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 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»). - URL: / [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_309457/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_309457/) (дата обращения 15.05.2023). – Текст : электронный.

29. **Редель, Б.** Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – М.: Эксмо, 2012.

30. **Рольф Бранд.** Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. - 1996.

31. Российский союз боевых искусств - URL: <http://www.rsbi.ru/> (дата обращения 02.03.2023). – Текст : электронный.

32. **Сёдзи Нисио.** Айкидо - юрису будо. - 2011.

33. **Сиода, Годзо.** Динамика Айкидо / Годзо Сиода ; [Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало]. - Москва : ФАИР-Пресс : Изд.- торговый дом ГРАНД, 2002 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 376, [5] с. : ил., портр.; 20 см.; ISBN 5-8183-0089-7 (в обл.).

34. Спортивная физиология : Учеб. для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц, Н. В. Зимкин, О. П. Панфилов, В. М. Волков]; Под общ. ред. Я. М. Коца. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 239,[1] с. : ил.; 23 см.; ISBN (В пер.) (В пер.) : 90 к.

35. **Уильям Глиссон.** Духовные основы Айкидо. - 2009.

36. **Уэсиба, К. Уэсиба, М.** Лучшее айкидо. Основы. – АСТ, 2009.

37. Федерация айкидо России - URL: [aiki.ru](http://aiki.ru) (дата обращения 02.06.2023). – Текст: электронный.