

**Оглавление**

1. Пояснительная записка …………………………………………………… 3 стр.
	1. Характеристика айкидо как вида спорта…………. ……………………….3 стр.
	2. Специфика организации обучения ……………………............................. 4 стр.
	3. Нормативная часть ………………………………………………………… 5 стр.
	4. Планируемые показатели соревновательной деятельности ………………7 стр.
	5. Режим тренировочной работы ……………………………………………. 8 стр.
	6. Медицинские, возрастные и психофизические

требования к лицам, проходящим обучение ……………………………... 9 стр

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию …... 11 стр

* 1. Годовой учебный план …………………………………………………… 12 стр.
1. Методическая часть ……………………………………………..…………15 стр.

2.1. Рекомендации по проведению занятий

и требования техники безопасности ……………………………………... 15 стр.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных

 и соревновательных нагрузок ……………………………………………... 16 стр.

* 1. Планы проведения тренировочных занятий по

 каждому этапу спортивной подготовки

 с разбивкой на периоды подготовки………………………………………. 25 стр.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки ……………43 стр.
	2. Планы применения восстановительных средств ………………………. ...45 стр.
	3. Планирование антидопинговых мероприятий ……………………………. 46 стр.
	4. Планирование инструкторской и судейской практики .…………………. 47 стр.
1. Система контроля и зачётные требования ……………………………….. 48 стр.
	1. Комплексы контрольных упражнений

 для оценки результатов освоения программы ………………………….. 49 стр.

* 1. Методические указания по организации промежуточной аттестации …...55 стр.
	2. Требования к результатам освоения программы ………………………… 56 стр.
	3. Организация и проведение

 врачебно-педагогического контроля …………………………………………...58 стр.

1. Информационное обеспечение …………………………………………… 61 стр.
	1. Список литературы ………………………………………………………... 61 стр.
	2. Список интернет-ресурсов ………………………………………………... 61 стр.

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа  составлена  на  основе  нормативных  документов  Министерства  спорта  России и с учётом   Федеральных государственных требований, современных  научных достижений и передовой  спортивной  практики.

**Основными задачами** реализации данной программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 **Реализация данной программы направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в айкидо;

- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

* 1. **Характеристика вида спорта айкидо**

**Айкидо** – японское боевое искусство, основоположником которого является Морихэм Уэсиба. В отличие от других боевых единоборств, в айкидо преобладают движения оборонительного плана. Боец в критических ситуациях должен уметь сохранять спокойствие и использовать атакующую мощь оппонента против него самого. Боец включает силу и скорость только в нужный момент.

Движения в айкидо кажутся плавными, легкими и изящными. Главная задача бойца – нарушить равновесие противника и сделать болевой прием. Техника айкидо требует от спортсмена хорошей физической подготовки, искусного владения приемами и большой психологической натренированности.

Философия айкидо построена на принципах гармонии. О-сэнсэй Уэсиба долгое время изучал разные стили боевых искусств. Но, ни один из них ему не понравился. И Морихэм Уэсиба решил создать свой стиль, в котором преобладала бы гармония, а не агрессия со стороны двух бойцов. Во время поединка мастер айкидо остается в духовном равновесии и для атаки использует только силу противника. В айкидо нет приемов, которые могли бы нанести вред оппоненту. Уходы и броски, используемые в защите, нейтрализуют все действия атакующего и заставляют его отказаться от своей затеи.

**1.2. Специфика организации обучения**

 Обучение осуществляется **на этапе начальной подготовки (группы НП), тренировочном этапе (группы ТЭ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ).**

 **Продолжительность одного тренировочного занятия** рассчитывается в академических часах (45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов. **Тренировочный процесс** в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

С учетом специфики вида спорта айкидо определяются следующие **особенности спортивной подготовки**:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта айкидо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта айкидо, определяются в зависимости от весовых категорийи учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Работа по индивидуальным планам** осуществляется только на этапе спортивного совершенствования мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта айкидо привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

**Основными формами осуществления спортивной подготовки** являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- дистанционное обучение;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**1.3 Нормативная часть.**

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

**Обучение осуществляется на этапе начальной подготовки (группы НП), тренировочном этапе (группы ТЭ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ).** Перед учебными группами ставятся следующие частные **задачи**:

**Группа этапа начальной подготовки:**

1.Укрепление здоровья (что включает в себя закаливание организма, лечение и профилактика различных заболеваний);

2.Изучение тактико-технических действий айкидо; уровня общей и специальной физической подготовки;

3.Развитие двигательных способностей;

**Группа тренировочного этапа:**

1.Укрепление здоровья (что предусматривает дальнейшее закаливание лечение и профилактику заболеваний, умение самостоятельно восстанавливаться, приобретение навыков массажа и самомассажа);

2.Дальнейшее повышение ОФП и СФП;

3.Приобретение умений и навыков вести дневник самонаблюдений;

4.Совершенствование тактико-технической и психологической подготовки; выполнение нормативов I спортивного разряда в айкидо;

**Группа этапа совершенствования спортивного мастерства:**

1.Совершенствование умений и навыков самостоятельно диагностировать, предотвращать и лечить различные заболевания посредством методов айкидо;

2.Дальнейшее повышение СФП и технико-тактической подготовленности адептов айкидо для достижения высокого уровня работоспособности; высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, морально-волевой и др.);

3.Подготовка и выполнение нормативов КМС и МС.

 Решая поставленные задачи, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям айкидо. Воспитывать моральные и волевые качества, гуманистическое отношение к жизни, помочь приобретению опыта общения. Спортсменов необходимо также учить творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий. В соответствии с конкретными условиями, каждый педагог может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение изложенных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Длительность этапов (в годах) |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку  |
|  Этап начальной подготовки  |  2  |  10  |  15  |
|  Тренировочный этап  |  4  |  9  |  10  |
|  Этап совершенствования  спортивного мастерства  |  Без ограничений  |  13  |  6  |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта « айкидо»**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Виды и этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка(%) | 32-35 | 20-22 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-15 | 20-23 | 21-25 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 42-47 | 41-45 | 45-50 |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 3-4 | 4-5 |

**1.4. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта айкидо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации и календаря спортивных соревнований определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

**1.5. Режим тренировочной работы**

 Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности. А также на оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления  | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю |
| НП | 1 год | 7 лет | 15 чел. | 4 |
| 2 год | 8лет | 15 чел. | 4 |
| ТЭ | 1 год | 9 лет | 10 чел. | 8 |
| 2 год | 10 лет | 10 чел. | 8 |
| 3 год | 11 лет | 10 чел. | 12 |
| 4 год | 12лет | 10 чел. | 12 |
| ССМ | 1 год | 13 лет | 6 чел. | 18 |
| 2 год | 14 лет | 6 чел. | 18 |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются режимом занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

**1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение**

**1.6.1. МЕДИЦИНСКИЕ:**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, и дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм. А также, соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий айкидо.

**1.6.2.ВОЗРАСТНЫЕ:**

**Этап начальной подготовки:**

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 7 лет.

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 8 лет.

**Тренировочный этап:**

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы – 9 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы – 10 лет

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 11 лет.

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 12 лет.

 **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

1 год - минимальный возраст для зачисления - 13 лет

 2 год – минимальный возраст для зачисления – 14 лет

**1.6.3. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ:**

 Для занятий айкидо необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития обшей физической подготовки. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. В единоборствах, в том числе в айкидо, основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Рост |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивно подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Кол-во изделий** |
| 1. | Боккэн (деревянный меч) | штук | 20 |
| 2. | Весы (до 150 кг) | штук | 2 |
| 3. | Гонг боксерский  | штук | 3 |
| 4. | Дзе ( деревянная палка) | штук | 20 |
| 5. | Доска информационная | штук | 3 |
| 6. | Зеркало (2х3м) | штук | 2 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол)от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 9. | Напольное покрытие татами | штук | 1 |
| 10. | Секундомер электронный  | штук | 3 |
| 11. | Стенка гимнастическая  | штук | 5 |
| 12. | Табло информационное электронное | штук | 2 |
| 13. | Танто ( деревянный спорт) | штук | 20 |
| 14. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |

Объем индивидуальной спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

 В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%. Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки, установленными федеральным стандартом спортивной подготовки по айкидо. На всех этапах обучения на Программе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке

**1.8 Годовой учебный план**

Для учащихся групп ССМ учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении и индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП.
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта айкидо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки ( образовательные области) | Этапы подготовки |
| Начальная подготовка | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 г | 2 г | 1 г | 2 г | 3 г | 4 г | Без ограничений |
| 1 | Теоретическая подготовка (час) | 20 | 20 | 50 | 50 | 31 | 31 | 45 | 45 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка ( час) | 50 | 80 | 104 | 104 | 140 | 140 | 210 | 210 |
| 3 | Избранный вид спорта ( час) | 127 | 156 | 250 | 250 | 280 | 280 | 437 | 437 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры ( час) | 15 | 20 | 26 | 26 | 31 | 31 | 47 | 47 |
| 5 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 25 | 46 | 52 | 52 | 70 | 70 | 105 | 105 |
| 6 | Самостоятельная работа учащихся ( час) | 15 | 14 | 22 | 22 | 36 | 36 | 38 | 38 |
| 7 | **Тренировочные сборы ( кол-во раз)** | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | **Участие в соревнованиях ( кол-во раз)** | **По календарному плану спортивных мероприятий** |
| 9 | **Итого тренировочных часов ( час)** | 252 | 336 | 504 | 504 | 588 | 588 | 882 | 882 |
| 10 | Промежуточная аттестация | **Согласно положению о промежуточной аттестации** |
| 11 | Медицинское обследование ( кол-во раз) | справка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 21 | 21 |
| 13 | Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 14 | Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 210 | 252 | 252 | 294 | 294 |

**2.Методическая часть**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования техники безопасности**

**2.1.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Основными формами учебно-тренировочной работы по айкидо являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой спортсменов требуется стандартный спортивный зал с закрытыми радиаторами отопительной системы.

Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное, амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту.

Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, неяркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра.

Важно, чтобы на тренировках спортсмены были в специальной спортивной форме

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Для учащихся групп совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в

|  |
| --- |
|  |

подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить спортсменов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

**2.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала; при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;   при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;   при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;  все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся  в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**Правила поведения  и требования безопасности при занятиях айкидо**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

 1. Заниматься в спортивной одежде.

 2. Во время выполнения приёмов выполнять элементы самостраховки.

 3. Болевые приёмы на руки, на ноги выполнять без особых усилий.

 4.   Вести поединок строго в соответствии с правилами.

 5.   При выполнении удушающих приёмов вести контроль состояния соперника, чтобы избежать удушения.

 6.Заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера.

 7.Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженые ногти на руках и ногах).

**Запрещается:**

Без разрешения тренера–преподавателя: входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

**2.2. Рекомендуемы объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

 Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально–активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера–преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно–субъектных отношениях.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно–тренировочного процесса (физической, технико–тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико–биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно–тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико–тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**Основные методические положения.**

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений.

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;

- обучающие;

- закрепляющие;

- контрольно–закрепляющие;

- контрольные.

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

В соответствии с основным принципом, исключающим соперничество, в айкидо не проводятся чемпионаты и первенства, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля учебного процесса в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей, как средство познанию безграничности возможностей человеческого тела через простые формы двигательной активности.

Для групп 1 года обучения учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год, начиная со второго года обучения, делится на подготовительный, основной и переходный период. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований.

В каждом периоде должны решаться конкретные задачи. Так задачами подготовительного периода (сентябрь – декабрь) являются: укрепление здоровья занимающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Главной задачей основного периода (январь – май) является сохранение спортивной формы на все время проведения спортивных мероприятий и реализация ее в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих спортивных мероприятий. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной готовности спортсмена и направлено на достижение максимальной специальной тренированности.

Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предстоящему участию в аттестации и других спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений.

В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на участие в семинарах, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходной период (июнь – август) направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода учащиеся частично освобождаются от тренировок, но им вменяются утренние прогулки, а также, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия игровыми видами спорта.

План работы на каждый год, рассматриваем как макроцикл, он состоит из 5 мезоцилов. Каждый мезоцикл представляет собой определенный этап подготовки. Подготовительно-ознакомительный, этап закрепления, этап наработки, этап совершенствования и этап восстановления.

**1 учебная четверть** – подготовительно-ознакомительный этап. На этом этапе за уроки с 1 по 18 ученикам предлагается, на основе полученных знаний, умений и навыков за предыдущие годы, вспомнить все техники изучаемые ранее и ознакомиться с материалом предстоящего учебного года. Следует отметить, что программа работы в этой четверти включает в себя весь спектр итоговых требований за год.

**2 учебная четверть** – этап закрепления. На этом этапе ученикам предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету. Как и в предыдущей четверти, программа работы содержит весь спектр изучаемого материала. Применяем принцип повторения, но в усложнившейся ситуации (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

**3 учебная четверть** – этап наработки. На этом этапе ученикам предлагается довести свое умение выполнения технических действий до устойчивого уверенного применения не взирая на внешние раздражители и постоянно меняющийся рисунок проведения занятия. Немаловажным фактором является умение учеников быть внимательными, так как все команды в зале начинают звучать на японском языке (дополнительный затрудняющий фактор). Как, и предыдущие мезоциклы, этот мезоцикл содержит весь спектр изучаемого материала за год.

**4 учебная четверть** – этап совершенствования. На этом этапе ученикам предлагается совершенствовать свои умения и навыки. Важным для преподавателя на этом этапе является умение составлять равные по своим способностям и возможностям рабочие группы учеников. Как показывает опыт работы, на этом этапе происходит разделение класса по степени усвоения материала и важно умело использовать принцип индивидуального подхода к обучению. И эта четверть в своей программе содержит весь спектр изучаемого материала за год. Каждый мезоцикл содержит внутри себя микроциклы, состоящие из 2-4 уроков объединенных между собой единой темой и заканчивается контрольными занятиями и специальным уроком, на котором проводится разбор типичных ошибок.

Период июнь-август – восстановительный период, в котором возможно организовать обучение в форме самостоятельной работы, если у преподавателя отпуск.

Годовой план, содержащий в себе мезоциклы, в свою очередь поделён на микроциклы. Каждый микроцикл представляет собой группу из 2-4 уроков, объединенных между собой единой темой. В конце микроцикла проводится контрольное занятие.

На первый план при работе в микроцикле выдвигается положение о закономерностях, связанных с неравномерностью освоения сложных двигательных действий, которые проявляются в изменении темпов обучения, чередования в ряде случаев, своего рода триад, включающих быстрый рост, снижение темпов освоения и плато, когда нет видимых признаков роста качества выполнения действий.

Каждый отдельный микроцикл - это этап, в процессе которого происходит обучение, закрепление, повторение, отработка, совершенствование конкретного технического действия.

**СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность мик­роцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воз­действий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстанови­тельный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки пе­риодизация учебного процесса носит условный характер, так как основ­ное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительное значе­ние имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппа­рата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельны­ми элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям по­зволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включа­ет подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функцио­нальной подготовленности и на этой базе повышение уровня специаль­ной физической работоспособности. Продолжительность подготовитель­ного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа: общей подготовки и специальной подготовки. Распределение трениро­вочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяе­мость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повы­шения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элемента­ми борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совер­шенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организу­ются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подво­дящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный резуль­тат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем об­щей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотноше­ние средств подготовки должно соответствовать значимости сорев­нования.

**Типы и структура мезоциклов**

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла,  возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма  и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. В втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревнователъные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦ модельно-соревноват. + МЦ собственно трениров. МЦ собствен-но трениров. + МЦ модельно-соревн. + МЦ собственно трениров. + МЦподводящий

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

**Соревновательные мезоциклы -**  это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

 Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. **Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.** Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году усматриваются, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

**2.3. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**НП 1, НП 2**

**тЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

**Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.**

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

**Краткая характеристика техники айкидо.**

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

**Практическая подготовка**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

**Средства и методы тренировки.**

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

**Содержание.**

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

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

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

Упражнения с гимнастической палкой.

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

**Специальная физическая подготовка**

**Основная направленность.**

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

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

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

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

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

Акробатические упражнения:

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

Упражнения на равновесие.

**Техническая подготовка**

**Основная направленность.**

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

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

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

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

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

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

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

**Содержание.**

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

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

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

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

Основные передвижения.

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

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

Сикко – перемещение на коленях.

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

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза).

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

Техники бросковые (нагэ-вадза).

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

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

Атакующие действия.

Косадори – одноименный захват.

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

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**НП3**

**Теоретическая подготовка**

**Развитие айкидо в Мире и России.**

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

**Спорт и здоровье.**

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

**Экипировка.**

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

**Аттестационные требования по айкидо.**

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

**Основы методики проведения самостоятельных занятий.**

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

**Практическая подготовка**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

**Средства и методы тренировки.**

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

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

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

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

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

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

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

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

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

Акробатические упражнения:

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

Упражнения на равновесие.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

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

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

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

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

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

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

**Содержание.** Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза – активная позиция сидя на коленях.

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

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

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

Основные передвижения.

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

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

Сикко – перемещение на коленях.

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

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Осаэ-вадза (контроль).

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

Нагэ-вадза (броски).

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

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

Атакующие действия.

Косадори – одноименный захват.

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

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**ТЭ1, ТЭ2**

**Теоретическая подготовка**

**Перспективы подготовки юных спортсменов.**

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

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

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

**Основы техники айкидо.**

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

**Основы методики тренировки.**

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

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

**Средства и методы тренировки.**

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

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

Упражнения для развития мышц туловища.

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

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

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

Упражнения для развития мышц ног.

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на выносливость со средней интенсивностью.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

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

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

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

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

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения на развитие ловкости.

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

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

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

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

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

**Содержание.**

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

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

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

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

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

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

**ТЭ 3, ТЭ 4, ТЭ 5**

**Теоретическая подготовка**

**Основы совершенствования спортивного мастерства.**

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

**Основы методики тренировки.**

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

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

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

**Основы комплексного контроля в системе подготовки.**

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

**Педагогические средства восстановления.**

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

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

**Средства и методы тренировки.**

Общеразвивающие упражнения в движении.

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

Упражнения для развития мышц туловища.

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

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

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

Упражнения для развития мышц ног.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

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

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

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения на развитие ловкости.

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

Акробатические упражнения:

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

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

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

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

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

**Содержание.**

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Изучение новых приёмов.

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

Осаэ-вадза (контроль): санкё, ёнкё.

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

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.

Совершенствование целостной структуры движений.

**ССМ 1, ССМ 2**

**Теоретическая подготовка**

**Методика тренировки.**

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

**Анализ спортивной деятельности.**

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

**Основы комплексного контроля в системе подготовки.**

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

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Педагогические средства восстановления: рациональное по­строение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организа­ция активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тре­нировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гим­настика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; мас­саж; витамины.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

**Средства и методы тренировки.**

**Общеразвивающие упражнения в движении.**

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

**Упражнения для развития мышц туловища.**

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

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

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

**Упражнения для развития мышц ног.**

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

**Легкоатлетические упражнения.**

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

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

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

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения на развитие ловкости.

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

Акробатические упражнения:

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Содержание.**

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

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

Осаэ-вадза (контроль): гоккё, хиджикимэ.

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

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.

Совершенствование целостной структуры движений.

**2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психоло­гическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формиро­вания соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успеш­но выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитатель­ные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тре­нировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания  спортсменов во многом определяется способностью тренера повседнев­но сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых заня­тий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировоч­ных занятиях - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортив­ное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировоч­ных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важным становится интеллектуальное воспитание.

 **Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двига­тельные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воз­действия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на во­левую сферу, на нравственную сферу.

 **Основные средства вербального воздействия на психическое состояние   спортсменов:**

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленно­сти (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психичес­кие состояния, с другой – действительно повышается уровень специаль­ной подготовленности спортсменов.

2.  Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наибо­лее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличаю­щимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольны­ми схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену не­которых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсме­ны с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлитель­ные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с ко­торым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спорт­смену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и кос­венную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относи­тельную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

**2.5. Планы применения восстановительных средств.**

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические    препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты).

Педагогические средства восстановления: прогулка, восстановительный бег. Физиотерапевтические средства восстановления: душ, сауна, массаж.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**Тренировочный этап (до 2 лет обучения)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

**Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ГТЭ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

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

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

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

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

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

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;

- сауна, массаж;

- сауна, бассейн.

**2.6. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия в ДЮСШ №5 проводятся с учащимися групп ССМ по программе «Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности».

 Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами;

- распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

 Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсменке, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При необходимости применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из различных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе айкидо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся ТЭ должны овладеть принятой в айкидо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

**Тренировочный этап 2 года обучения**:

1.Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2.Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам борьбы.

3.Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

**Тренировочный этап 4 года обучения:**

1.Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2.Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3.Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4.Составление положения соревнований.

5.Оформление судейской документации.

6.Изучение особенностей судейства соревнований по айкидо.

7.Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

**Этап ССМ:**

1.Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

 2.Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3.Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

 4.Составление положения соревнований.

 5.Оформление судейской документации.

 6.Изучение особенностей судейства соревнований по айкидо.

 7.Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

**3.Система контроля и зачётные требования**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

**3.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

**3.1.1 .КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К НИМ**

**Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:**

1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетичес­кого манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до де­сятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол". Поднимание ног в положение «угол» выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять прямые ноги так, чтобы они образовали угол примерно в 90 градусов, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса. Запрещается: держать руки на перекладине на расстоянии большем, чем ширина плеч; упражнение выполнять из виса обратным хватом; делать рывки и маховые движения ногами; отталкиваться от пола и касаться других предметов, производить перехваты и раскрытия ладони; ноги поднимать поочередно; выполнять упражнение со значительной остановкой для отдыха.

3. Прыжки вверх из и.п. упор присев за 1 мин. Каждый раз возвращаясь в и.п., учащийся кончиками пальцев руки должен коснуться пола. В прыжке учащийся обязательно должен вытягиваться во весь рост.

4. Прыжки в длину на одной ноге 10 м  2.Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги парал­лельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, ис­ключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записы­вается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с). Во время выполнения упражнения учащийся должен головой касаться коленей.

6. Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обега­ет стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

7. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется мак­симальное количество раз хватом сверху. И.п. - вис на перекла­дине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уров­ня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попере­менная работа рук.

8. Бег на 250м, на 500 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

3.1.1.2.КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА)

**На этапе начальной подготовки**

**Страховка:**

1. Маэ-укэми

2. Усиро-кайтэн-укэми

3. Усиро-хантэн-укэми.

**Техника перемещений:**

1. Тэнкан
2. Ирими-тэнкан.

Оценивается: координация, амплитуда, теми и ритм движений в соответствии с требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

**На тренировочном этапе**

**Страховка:**

1. Маэ-укэми
2. Усиро-кайтэн-укэми
3. Усиро-хантэн-укэми
4. Тоби-укэми

**Техника перемещений:**

1. Тэнкан
2. Ирими-тэнкан.

Оценивается: координация, амплитуда, теми и ритм движений в соответствии с требованиями и критериями Правил квалификационных тестов.

1. **3.1.2. НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**
2. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 60 м (не более 12 с) | Бег на 60 м (не более 12,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с) |
|  Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раза) |
| Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 7 раз) |
| ИП – упор присев. Выполнить упор лежа ( не менее 5 раз) | ИП – упор присев. Выполнить упор лежа ( не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. полный присед (не менее 5 раз) | Прыжки вверх из И.П. полный присед (не менее 3 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |  Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу ( пальцами рук коснуться пола) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 60 м (не более 10,8 с) | Бег на 60 м (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1500 м (не более 8 мин 35с) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 8 раз) |
| И.П. – упор присев. Выполнить упор лежа ( не менее 7 раз) | И.П. – упор присев. Выполнить упор лежа ( не менее 5 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  | И.П.-полный присед. Выпрыгивание вверх ( не менее 7 раз) | И.П.-полный присед. Выпрыгивание вверх ( не менее 5 раз) |
| Прыжок в длину с места ( не менее 160 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 145 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу ( пальцами рук коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

1.
2. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| юноши | девушки |
| Скорость | Бег 100 м ( не более 13,8 с) | Бег 100 м ( не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м ( не менее 7 мин 50с) | Бег 2000 м ( не менее 9 мин 50с |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 19 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 40 раз) | Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 30 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 16 раз) |
| И.П. – упор присев. Выполнить упор лежа ( не менее 10 раз) | И.П. – упор присев. Выполнить упор лежа ( не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые | И.П. – полный присед. Выпрыгивание вверх ( не менее 10 раз) | И.П. – полный присед. Выпрыгивание вверх ( не менее 7 раз) |
| Прыжок в длину с места ( не менее 230 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 185 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 13 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа  |

1. **3.2. Методические указания по организации промежуточной и текущей аттестации**
2. Итогом реализации образовательной Программы является проведение промежуточной аттестации обучающихся и результаты выступления их на официальных спортивных соревнованиях по айкидо, покоторым осуществляется перевод обучающихна следующий этап (период) реализации образовательной программы.
3. Промежуточная аттестация по итогам освоения этапа спортивной подготовки проводится в конце этапа начальной подготовки и тренировочного этапа по комплексам, приведённым в пункте 4.1.2.
4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.
5. Текущая аттестация проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся ДЮСШ. Сроки и периоды проведения текущей аттестации с начала и до окончания учебного года проходит в соответствии с учебным планом программы.
6. Формы текущей аттестации выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.
7. Формы текущей аттестации:
8. - тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);
9. - участие в различных соревнованиях;
10. - личностные достижения обучающихся на текущих занятиях и других формах обучения;
11. - выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
12. - членство в сборных командах города, края и т.п. по культивируемым видам спорта.
13. - наличие инструкторской и судейской практики.
14. На основании выполнения форм текущей аттестации в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся. Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск обучающихся к переводу на следующий период обучения этапа, и является допуском к промежуточной аттестации.
15. **3.3.Требования к результатам освоения программы**
16. **3.3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**
17. Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
18. ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***
19. - история развития избранного вида спорта;
20. - основы философии и психологии спортивных единоборств;
21. - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
22. - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
23. - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
24. - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
25. - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
26. - гигиенические знания, умения и навыки;
27. - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
28. - основы спортивного питания;
29. - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
30. - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
31. ***в области общей и специальной физической подготовки:***
32. - освоение комплексов физических упражнений;
33. - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
34. - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
35. ***в области избранного вида спорта:***
36. - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
37. - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
38. - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
39. - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
40. - повышение уровня функциональной подготовленности;
41. - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
42. - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
43. ***в области других видов спорта и подвижных игр:***
44. - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
45. - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
46. - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
47. - навыки сохранения собственной физической формы.
48. **3.3.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**
49. Итогом реализации образовательной программы являются проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и результаты выступления их на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, по которым осуществляется перевод обучающихна этап (период) реализации образовательной программы.
50. Результатом реализации Программы является:
51. **На этапе начальной подготовки:**
52. - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
53. - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
54. - освоение основ техники по виду спорта айкидо;
55. - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
56. - укрепление здоровья спортсменов;
57. - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта айкидо.
58. **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**
59. - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
60. - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта айкидо;
61. - формирование спортивной мотивации;
62. - укрепление здоровья спортсменов.
63. **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**
64. - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
65. - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
66. - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
67. - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
68. - сохранение здоровья спортсменов.

**3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля**

 Врачебно-педагогический контроль – это обследование состояния учащегося, на основании которого проводится индиви­дуальная коррекция тренировочных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль предполагает текущее обследование, которое рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях, контроль функционального состояния и углублённое медицинское обследование.

 При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: сред­ства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная фи­зическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка (ТТП) и соревнова­тельная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность трениро­вочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

**3.4.1 Контроль функционального состояния**

 Для контроля функционального состояния спортсменов ис­пользуется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересче­том ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуществен­ная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице пред­ставлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировоч­ной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного трени­ровочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

 **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд./мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интенсивность** | **Частота сердечных сокращений** |
| **уд./10 с** | **уд./мин** |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам ре­комендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с изме­рения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р,), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлени­ем рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р**2**) в положе­нии стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р**3**).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) произво­дится по формуле: R = [(Р**1**+Р**2**+Р**3**) - 200] /10.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**3.4.2. Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. Основными задачами медицинского об­следования является контроль состояния здоровья.

В общем случае углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование долж­но выявить динамику состояния основных систем организма спортсме­нов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, вос­становительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования**

1. Комплексная клиническая диагностика.

 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5.  Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**4.Информационное обеспечение**

**4.1. Список литературы**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС, 1977.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.:ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Врубель С. Черный пояс мудрости. Айкидо для индивидуального развития -Весь, 2013.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.:ФиС, 1981.
7. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. – М.: ЦС «Динамо», 1989.
8. Карпман В.Л. Спортивная медицина.- М.: ФиС., 1987.
9. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств.// Спортивная физиология, 1986.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Палмер В. Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо. – Весь, 2011.
13. Подласы И.П. Педагогика.: Учебник для студентов. Высших и педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение, 1996.
14. Редель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – М.: Эксмо, 2012.
15. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина.- М., 1994.
16. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. -М.: Просвещение, 1987.
17. Уэсиба К. Уэсиба М. Лучшее айкидо. Основы. – АСТ, 2009.

**4.2. Список интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации - lib.sportedu.ru/books/xxpi/2007n.
2. Федерация айкидо России - [aiki.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=757.mjU5nlRv1OgfOF7Y9HlES9kD06q6FfkMOH7G_T_tUS_lbJKNnWratvjsl6yjwjkMwZeeW3sWcqyAuVDmi3sygg.088b6dc1f50365cfb97cfcd62708599dc6438ee5&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQDiVIWGNU7dhoxisU75OKnw&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaTJSUGg1VGJHNndWWjJOQUFQX1lUVjBoNXdJcV83dmpJbVNMMV9NRXg3eW9CWGVSQXlCUmRxSlU2aGxNdDZtVGRHc3lVM2dLakRX&b64e=2&sign=5f5d50def10bfa78302027b4169d9d58&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4EhnbxqmjDhRm0YRVYvoppWtcUNZrBZ1Ozx9WLY-TB6hQ2GX84NEbETHntw9RxmW9tL0Z4W8Sc9RdUogLBLP47KZsIhm7a8Dd3MnWQzzMDAGFz-OtHMsO51MAq7T9PQszhHlH4PObawkYs6aHFmC4NNnizfIFu4GyDs9ulamEZ0S6imhhRlicKZaZy6yRswd62OwQU7vA9OOB65yPWZ9MHZK3hwO-UmOQGDXoWAIXzn6tWHTmwH86KyBPAEZi65xj_feH58QNbyksPZGmA0rsgvSVziLME4Q22pdxyuo9FenIECN95jTSgeULN-P_V0sfWg76mf-dszjl3K8ruHeyTiZvicB3FyAC9_GWvRJMPMzrfw74fBZs9SDdRH2m3PKfRbnIsvqfF9KrPexESOBzxjnWNJcHhrPo&ref=cM777e4sMOAycdZhdUbYHpMQ80108_UC15jhEBsZXyW-HO9DLtY6rBjFzAF6EH4TuURIjTkv3VsOXsNrqAatLXyGjBJeb6GDW4G6cK-aADxZ0u8bzZvLzEuCECloM9n-DeMLQpzzMvaewYGMPw71viCXwSv3remLeNMaHeIMddKduKXrzTAWw1Xo8zqH-r5AaDF-kytcy5cjk9g6u3DmMV8mRYTOrouzZcn3rCmSu4WltQUUMD51P5PtdIOpHEjhwCgdP3p4cJmbbT77-u9y-wiypncmw97PazRQUImejEDg9P7OGj1aFcmCuZHv8GmAoFdMrJT1cVQ9AwbGrXoWl-fcVaseW-fFo89Wp4plzLM&l10n=ru&cts=1437661117556&mc=4.046119927963817)
3. Краснодарская школа айкидо - <http://aiki-krasnodar.ru>
4. Российский союз боевых искусств - http://www.rsbi.ru/