

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района
РСО - Алания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09 2018г

«УТВЕРЖДАЮ»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
АРМСПОРТУ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
армспорт (утв. приказом Министерства спорта РФ
от 12 октября 2015г. № 931)

Срок реализации программы 8 лет

Разработчики:

- Тотоева И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУДО
ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева».
- Тогоев В.В. – старший тренер - преподаватель по тяжелой атлетике и армрестлингу
МАОУДО «ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева».
- Тогоев И.Е. – тренер - преподаватель по армрестлингу МАОУДО «ДЮСШ
Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева».

г. Дигора 2018

Содержание:

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта армспорт, структура системы многолетней подготовки

2. Нормативная часть образовательной программы

2.1. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп

2.2. Режим учебно-тренировочной работы

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Организационно-методические указания

3.2. Учебный план

3.3. План-схема годового цикла подготовки

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Теоретическая подготовка

3.4.2. Физическая подготовка

3.4.3. Техническая подготовка

3.4.4. Тактическая подготовка

3.5. Медико-психологическое сопровождение образовательной программы.

3.6. Воспитательная работа

3.7. Инструкторская и судейская практика

4. Контроль освоения образовательной программы обучающимися

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Армспорт».

6. Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения армспорта.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Законом Республики Северная Осетия- Алания;
- Уставом МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания им. А.С.Фадзаева».

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 12 . 10 .2015 г. № 931 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт»,
- приказа Минспорта России 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по армспорту.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
 - принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
 - принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.
- Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Характеристика вида спорта армспорт и структура системы многолетней подготовки

Цель данной программы - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации.

Актуальность - при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армборцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- 1.Изучение истории и терминологии армспорта;

- 2.Изучение основ анатомии и физиологии;
- 3.Изучение правил соревнований;
- 4.Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- 1.Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- 2.Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
- 3.Обучение основам армспорта.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 2.Выявление спортивных способностей у детей.

Программа раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе обучения разработаны разделы в которых освещен материал по технической, тактической, теоретической, физической подготовке по годам обучения. В данной программе усовершенствована система контрольных нормативов и упражнений как для юношей, так и для девушек, описаны восстановительные мероприятия.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

- 1.Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
- 2.Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
- 3.Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда - кандидат в мастера спорта.
- 4.Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить коррективы в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.

1.2 Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы

реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы;	- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.
---	--

3) По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки¹:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица №1

Стадии ²	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
-	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год Свыше 1-го года
	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная Углубленная специализация
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Уровни тренировочного процесса

Таблица №2

Уровни ³	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов.
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл ⁴	≈ неделя

Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл $\approx$ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, $\approx$ 3-4 месяца, $\approx$ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом

(Подготовительный период)–(Соревновательный период)–(Переходный период).

Таблица №3

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу

2. Нормативная часть

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ**

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12

2.2. СООТНОШЕНИЕ

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА АРМСПОРТ**

Таблица № 5

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	65-70	60-65	42-45	30-35	25-28	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-20	25-30	30-35	32-35	35-40
Технико-тактическая подготовка (%)	10-15	10-15	15-20	20-25	22-25	20-25
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-5	4-6	5-7	5-7
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	3-5	3-5	3-5	5-7
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	3-6	5-8	6-9	7-10

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ

Таблица №6

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	1	2	2	2
Всего соревновательных поединков	-	4	16	20	40	40

2.4.Режимы тренировочной работы:

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

Во-первых: Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки			

Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 14 лет	С 16 лет
---------	----------	----------	----------	----------

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Во-вторых: Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица №7

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия ⁵ - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога : 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряженной ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность ⁶ - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки ⁷
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйсмана.
Склонность к риску ⁸ - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность ⁹ - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММПІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих

прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

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

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

2.4.2. Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица №8

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов¹⁰

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	СС М	4	ВС М	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.4.3. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Таблица №9

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св.1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет		
час/неделя	6	10	14	20	28	32
час/год	312	520	728	1040	1456	1664
Тр.занятие/неделя	4	5	8	12	14	14
Тр.занятие/год	208	260	416	624	728	728

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица №10

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Н П	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ						

1.1	Включенных в список спортивных сборных команд РФ	-	-	200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2	Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	120	
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
2.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	- мужчины, женщины: а) основной состав: тяжелая атлетика - 4 состава; б) резервный состав: тяжелая атлетика - 4 состава; - юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав: тяжелая атлетика - 4 состава; б) резервный состав: тяжелая атлетика - 4 состава
2.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
2.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
2.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы						
3.1	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
3.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
3.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-	-	Не менее 60% от состава группы
3.5	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней		-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ

Таблица № 11

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

Всего соревновательных поединков	-	4	16	20	40	40
--	---	---	----	----	----	----

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

2.4.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армсто́лы	штук	2
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 30 кг)	комплект	18
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	10
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Диски для штанги (от 1,25 до 20 кг)	штук	12
9.	Канат	штук	1
10.	Кистевой динамометр	штук	2
11.	Кистевой эспандер	штук	5
12.	Магнeзница	штук	1
13.	Маты гимнастические	штук	2

14.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
15.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
16.	Перекладина	штук	1
17.	Подставка под ноги	штук	2
18.	Регулируемая скамья	штук	1
19.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
20.	Резиновый эспандер	штук	2
21.	Ремни для силовых упражнений	штук	2
22.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
23.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
24.	Секундомер	штук	1
25.	Скамейка гимнастическая	штук	1
26.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
27.	Скамья Л. Скотта	штук	1
28.	Стеллаж для гантелей	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	2
30.	Стойка для дисков	штук	2
31.	Стойка для штанг	штук	1
32.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
33.	Штанга	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав для армспорта	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.4.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимально е	Max ¹¹
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
НП	Свыше 1 года	Устанавливается образовательной организацией	12-14	20
	До 1 года		14-16	25
Т(СС)	Углубленной специализации		8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14

Качественный состав группы

Таблица № 15

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

2.4.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры. Рационально делить этот процесс на :

- 1) Микроструктуру – микроциклы и собственно тренировочные занятия;
- 2) Мезоструктуру – мезоциклы;
- 3) Макроструктуру – структура больших тренировочных циклов.

Здесь будут рассматриваться циклы продолжительностью:

микроциклы – 1 неделя,

Мезоциклы- 2 или 6 микроциклов,

Макроциклы – 1 год

Объем будет обозначаться - О

Микроциклы

Соревновательный - включает в себя соревновательную деятельность, как оперативную подготовку, как восстановление между поединками, днями соревнований.

Моделирующий - имитирует какую либо деятельность, например соревнования (О и И равны соревновательному)

Втягивающий - обычно как бы втягивает человека в тренировочную деятельность, предположим после продолжительного простоя.

Восстановительный - цикл служит для восстановления организма

Базовый – в этом микроцикле спортсмен приобретает «базу» т.е он направлен на развитие базовых качеств

Подготовительный – микроцикл подготавливающий к соревнованиям (Ближе к соревнованиям объем должен снижаться, а интенсивность расти)

Подводящий – микроцикл расположенный еще ближе к соревнованиям, в таких микроциклах моделируется ряд элементов программы и режима отдыха предстоящего состязания.(объем приближается к минимуму, интенсивность возрастает)

Ударный - характерен большой объем нагрузок, мощная и высокая интенсивность

Ординарный - равномерное возрастание нагрузок, значительным объёмом, но умеренной или низкой интенсивностью

Мезоциклы

Втягивающий - в начале подготовительного периода. О=60-90%

Базовый - развивающий О=40-60%

Соревновательный - череда микроциклов включая как после соревновательные, соревновательные, до соревновательные

Контрольно-подготовительный - расположен в конце подготовительного периода. О=60-90%

Предсоревновательный - расположен перед наиболее важными соревнованиями (Ближе к соревнованиям объем должен снижаться, а интенсивность расти).

Восстановительный – дается или после тяжелых нагрузок, или после главных соревнований. Суммарные

Варианты построения базовых мезоциклов. Высота обозначает нагрузку.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при

использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Таблица № 16

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						Соотношение объемов тренировочной деятельности
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ	
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет			
1	Теоретическая подготовка	14	22	35	52	57	57	5%
2	ОФП и СФП	87	145	187	265	335	369	25%
3	Армрестлинг:							
	Основы техники и тактики армрестлинга	110	150	221	288	365	427	45%
	Участие в соревнованиях	18	40	40	40	40	40	
	Инструкторская практика			8	26	46	55	
	Медицинский контроль			8	8	10	15	
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	6	6	6	6	6		
	Восстановительные мероприятия			15	45	85	100	
	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней						
4	Другие виды спорта	14	25	41	65	97	98	5%
5	Технико-тактическая и психическая подготовка	35	85	115	177	320	388	15%
6	Самостоятельная работа	28	47	52	68	95	115	5%
8	Итого:	312	520	728	1040	1456	1664	100%

Учебный план-график распределения часов на год ЭНП-1

Таблица №17

	Вид подготовки													Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2	ОФП и СФП													87
	Общая физическая подготовка	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	40
	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
3	Армрестлинг:													
	Основы техники и тактики армрестлинга	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	110
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	3									3			6
	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												18
	Восстановительные мероприятия													
	Тренировочные сборы													
4	Другие виды спорта	2		2		2			1			3	4	14

5	Технико-тактическая и психическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
6	Самостоятельная работа	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	28
8	Итого:	26	22	27	24	24	23	22	24	23	26	26	27	312

Учебный план-график распределения часов на год ЭНП-2

Таблица № 18

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	22
2	ОФП и СФП													145
	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71
3	Армрестлинг:													
	Основы техники и тактики армрестлинга	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	12	13	150
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	3									3			6
	Участие в соревнованиях													40
	Восстановительные мероприятия													
	Тренировочные сборы													
4	Другие виды спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
5	Технико-тактическая и психическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
6	Самостоятельная работа	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
8	Итого:	43	40	40	39	38	39	40	39	39	42	40	41	520

Учебный план-график распределения часов на год ЭСС (ЭУТ)- 1-2 года обучения

Таблица № 19

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
2	ОФП и СФП													187
	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	91
3	Армрестлинг:													
	Основы техники и тактики армрестлинга	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	221
	Инструкторская практика	2				2						2	2	8
	Медицинский контроль	2	2						2	2				8
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	3									3			6
	Участие в соревнованиях													40
	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	15
	Тренировочные сборы													
4	Другие виды спорта	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
5	Технико-тактическая и психическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	115
6	Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	52

8	Итого:	63	58	56	56	58	55	55	56	58	62	57	57	728
---	--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Учебный план-график распределения часов на год ССМ

Таблица № 20

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	57
2	ОФП и СФП													335
	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	14	14	14	14	13	13	13	13	160
	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	15	175
3	Армрестлинг:													
	Основы техники и тактики армрестлинга	31	31	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	365
	Инструкторская практика	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
	Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	3								3				6
	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												40
	Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	85
	Тренировочные сборы													
4	Другие виды спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	97
5	Технико-тактическая и психическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26	26	26	320
6	Самостоятельная работа	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	95
8	Итого:	120	118	118	119	120	120	117	117	120	116	115	116	1456

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.
 I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 13 лет

Таблица № 21

Статус спортивных соревнований, место в командном зачете	Пол, возраст	Требование: занять место					Требование: количество побед
		Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		Юношеский спортивный разряд
		I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство России	Юноши, девушки (14-15 лет)	2-4					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (19-21 лет)	4-6					
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	4-6					

	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-4	5-6	7-8			
Первенство федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга занявшего в предыдущем году на первенстве России в командном зачете:							
1-5 место	Юниоры, юниорки (19-21 лет)	3-6					
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	3-6					
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-3	4-5	6			
6-10 место	Юниоры, юниорки (19-21 лет)	2-4					
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	2-4					
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-2	3-5	6			
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	4-6					
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (19-21 лет)	1-3	4-5	6-7			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1-3	4	5			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-2	3	4			
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	1	2	3			
	Юниоры, юниорки (19-21 лет)		1	2			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)			1	2	3-4	
	Юноши, девушки (14-15 лет)				1	2	
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины		1	2			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (19-21 лет)			1			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)				1	2	8

	Юноши, девушки (14-15 лет)					1	8
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины			1			
	Юниоры, юниорки (19-21 лет)			1			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)					1	8
	Юноши, девушки (14-15 лет)						8
Иные условия	1. Места спортсменов определяются по сумме набранных очков в борьбе левой и правойруками – по системе «двоеборье».						
	2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.						
	3. Для выполнения III юношеского спортивного разряда:						
	3.1. В столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда. Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом имеющим спортивный разряд (кроме III юношеского спортивного разряда) приравнивается к двум победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа, присуждаемая в связи с неявкой соперника не засчитывается.						
	3.2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующего юношеского спортивного разряда.						
Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условия их выполнения по виду спорта «армрестлинг»: МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса; МС - спортивное звание мастер спорта России;							
КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта; I - первый; II - второй; III - третий; ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.							

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС выполняется с 16 лет, КМС - с 14 лет

Таблица № 22

Статус спортивных соревнований, место в командном зачете Пол, возраст		Требование		Условия выполнения требования			
		Занять место		Количество участников в виде программы (не менее)		Количество спортивных судей всероссийской категории (не менее)	
		МС	КМС	МС	КМС	МС	КМС
		3	4	5	6	7	8
Первенство мира	Юниоры, юниорки (19-21 год)	1		10	10		
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1		10	10		

Первенство Европы	Юниоры, юниорки (19-21 год)	1		10	10		
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1		10	10		
Чемпионат России	Мужчины, женщины	1-6	7-10	10	10	3	3
Кубок России (финал)	Мужчины, женщины	1-2	3-4	10	10	3	3
Первенство России	Юниоры, юниорки (19-21 год)	1	2-4	10	10	3	3
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1	2-4	10	10	3	3
	Юноши, девушки (14-15 лет)		1	10	10	3	3
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	1	2-6	10	10	3	2
	Юниоры, юниорки (19-21 год)		1-3		10		2
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)		1-3		10		2
	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1	2-4	10	10	3	2
Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП							
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины		1-6		8		2
Первенство федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга занявшего в предыдущем году на первенстве России в командном зачете:							
1-5 место	Юниоры, юниорки (19-21 год)		1-2		8		2
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)		1-2		8		2
6-10 место	Юниоры, юниорки (19-21 год)		1		8		2
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)		1		8		2
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины		1-3		10		2
Иные условия	1. Места спортсменов (за исключением первенства мира, первенства Европы) определяются по сумме набранных очков в борьбе левой и правой руками – по системе «двоеборье». 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.						

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса

Статус спортивных соревнований	Пол	Требование: занять место
1	2	3
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	1-3
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	1-2
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	1*
	*Условие: занять в текущем году 1-2 место на чемпионате России. Места участников всероссийских спортивных соревнований определяются по сумме набранных очков в борьбе левой и правой руками – по системе «двоеборье».	

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

3.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей

работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.4.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

3.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год

специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

3.5.1. Материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся, предметные области обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки рукоборцев. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно 33 (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Теория и методика физической культуры и спорта

Проводится в форме лекций на темы: физическое развитие и укрепление здоровья человека, гигиена, закаливание организма. История выдающихся отечественных рукоборцев, самоконтроль в

процессе занятий спортом, спортивная тренировка, основные средства спортивной тренировки, физическая подготовка, единая Всероссийская спортивная квалификация.

В плане занятий так же отражаются темы врачебного контроля и самоконтроля, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Учебный материал распределяется на весь период обучения в группах начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

Тема: История развития армрестлинга в мире и России.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом: первые выступления, чемпионаты России, достижения Российских рукоборцев на международных соревнованиях.

Тема: Основы философии и психологии единоборств. Взаимосвязь истории и философии спорта. Культура спортивных состязаний.

Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура в образовательных учреждениях. Массовый спорт. Физическая культура на производстве.

Тема: Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: соблюдение спортивного режима, поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, следить за чистотой спортивной одежды, обуви. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка царапин во время тренировки.

Тема: Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях организма: опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки), их строение и функции.

Тема: Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом. Меры предосторожности в армрестлинге: перед тренировкой и выступлением необходимо «разогреть мышцы» (массаж, согревающие мази, утеплители- нарукавники). Соблюдать обеспечение жесткого, устойчивого положения кисти, предплечья, плеча и туловища.

Тема: Правила соревнований по армрестлингу. Правила армрестлинга: команды судей, начало и конец поединка, определение победителя в поединке.

Тема: Основы спортивного питания. Выбор оптимального рациона питания. Калорийность. Белки, жиры, углеводы. Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Тренировочный этап

Тема: История развития армрестлинга в мире и России. Армрестлинг в России: успехи Российских рукоборцев в международных соревнованиях, успехи рукоборцев спортивных школ, коллектива.

Тема: Основы философии и психологии единоборств. Искусство единоборства и философия – специфическая форма общественного сознания и человеческой деятельности. Психология спорта – основные параметры подготовки.

Тема: Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания.

Тема: Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Планирование подготовки: периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода: общеподготовительный, специально-подготовительный. Этап соревновательного периода: подготовка, промежуточный этап, соревновательный этап. Отбор в сборные команды: принцип отбора – естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность рукоборца. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок, методика исправления ошибок, совершенствование подготовки к соревнованиям.

Тема: Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Совершенствование функции основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

Тема: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема: Основы спортивного питания. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания.

Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Тема: Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом.

Тема: Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по армрестлингу.

Тема: Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность 35 за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тема: Основы философии и психологии единоборств Философия единоборств – как форма мировоззрение, взгляд на мир. Роль особенности нервной системы и темперамента в формировании психологического состава личности спортсмена. Особенности психологической напряженности во время соревнований и методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов.

Тема: Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса Возрастные периоды подготовки: динамика спортивных результатов, динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств, тенденции становления техники и тактики в зависимости от

возраста и квалификации рукоборца. Динамика формирования спортивного мастерства: многолетняя подготовка. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Планирование подготовки: виды планирования – перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Анализ подготовленности: определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности различными методами. Методика обучения: объяснительно-иллюстративная двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий.

Тема: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Правила соревнований по армрестлингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по армрестлингу; 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;

Тема: Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Тема: Основы спортивного питания

Тема: Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом.

3.5.2. Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких и стабильных результатов в борьбе. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, занятия другими видами спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм, гимнастика, плавание, подвижные и спортивные игры, атлетическая подготовка, гиревой спорт, использование отдельных элементов классической и вольной борьбы).

Строевая подготовка: строевые упражнения, понятие о строе, шеренге, колонна, интервал, дистанция. Выполнение команд: становись, равняйся, смирно, отставить, вольно, бегом марш. Расчет группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым шагом.

Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ):

ОРУ без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление. *Упражнение для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения и повороты, наклоны туловища

вперед-назад, в стороны, круговые движения туловищем. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнение для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседание на одной и обеих ногах.

Упражнения для всей части тела, сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движения, формирование осанки, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением партнера (борьба в положении лежа, сидя, стоя без стола).

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте, с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя, лежа с сопротивлением партнера.

Тренировочный этап

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнение для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты, наклоны туловища вперед-назад, в стороны, круговые движения туловищем. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнение для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседание на одной и обеих ногах.

Упражнения для всей части тела, сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движения, формирование осанки, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением партнера (борьба в положении лежа, сидя, стоя без стола).

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте, с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя, лежа с сопротивлением партнера.

Для развития быстроты – подтягивание на перекладине и сгибание рук в упоре лежа за 15-20 сек. Развитию ловкости – упражнения с партнером.

Для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки, акробатического характера на растягивание.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Упражнения для совершенствования ловкости,

гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

3.5.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Этап начальной подготовки

Гимнастика:

Рукоходы-передвижение на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы. Канаты, шест-лазание с помощью рук и ног. Без помощи ног. Перекладина – подтягивание, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, соскоки. Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре махи с соскоками, передвижение на руках, выпады силой и т.д.

Акробатика:

Кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) кроссы. Прыжки в длину с места и разбега, метание мячей.

Спортивные игры:

Баскетбол, мини-футбол, волейбол.

Подвижные игры:

Игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, гимнастической палки, эстафеты с переносом и расстановкой предметов преодолевания препятствий. Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, мини- футбола, волейбола).

Тренировочный этап

Легкая атлетика.

Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину. Для развития выносливости – бег 1-3 км.

Гимнастика для развития силы – сгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание на перекладине, лазание по канату с помощью ног.

Спортивная борьба для развития силы: приседание, наклоны, повороты с партнером на плечах, перетягивание рук партнера с сопротивлением.

Тяжелая атлетика для развития силы – жим штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, упражнение с гантелями, блоками.

Спортивные игры – баскетбол, мини-футбол, волейбол.

Плавание для развития быстроты 25 м, для развития выносливости 100-300 м.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Спортивная борьба, тяжелая атлетика, спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

3.5.4. Избранный вид спорта

Специальная физическая и функциональная подготовка

Этап начальной подготовки

Направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (сила, скорость, силовая выносливость, гибкость и ловкость), выполнение соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения к реальному повышению уровня тактико-технического мастерства.

Одной из главных задач является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Подготовительная фаза (фаза захвата) – выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранения прямой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый).

Фаза борьбы – реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в коечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и 39 перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения, в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Атлетическая силовая подготовка. Жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц, предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. Проработка мышц может быть как локальной, так и глобальной.

Тренировочный этап

Развитие скоростно-силовых: поединки со сменой партнеров, 3 поединка, отдых 1 минута и снова 3 поединка. Выполнение приемов в течение 10 с, в максимальном темпе отдых 1 мин. и повтор до 5 раз.

Круговая тренировка: 3-4 круга в каждой серии, выполнить максимальное количество повторений на блоке, или с резиновым амортизатором за 20-30 сек, отдых между сериями 20-30 сек, между кругами 4-6 мин.

Развитие скоростной выносливости: выполнение приёмов (контрприёмов) в течение 2 мин. в максимальном темпе, отдых 3-4 мин. и повторений 6-7 раз, отдых 9-10 мин. и снова повторения 4-5 раз. Поединки с полным сопротивлением, затем отдых 1-2 мин. и 6-7 серий.

Круговая тренировка: 2-3 круга, в каждой серии правильно выполнять приемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 3-4 мин.

Развитие борцовской выносливости: поединки с нарастающим сопротивлением и полным сопротивлением продолжительностью 10-15 мин.

Развитие ловкости: способность к быстрой смене технического действия, комбинациям, повторным атакам, вновь изученным приемам.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения, способствующие развитию взрывной силы, скоростно- силовой выносливости.

Упражнения для быстроты реакции, точности, вариативности техники армрестлинга.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

3.5.5 Техничко-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Основы техники.

В армрестлинге выделяют следующие положения стойки (левостороннее, правостороннее), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Перед началом поединка рукоборцы принимают следующие положения: ноги соперников находятся под столом параллельно или опираются на боковые основания стола, ведут борьбу левой рукой – правая нога опорная. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должны отрываться от пола. Важным моментом в стартовой позиции рукоборца является правильное 40 положение общего центра тяжести тела и рабочего угла руки. Вторая рука держится за штырь.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником. Основные технические действия атаки: выход через верх – атакующий максимальное усилие направляет на пальцы соперника; движением в крюк-атакующий резко загибает свою кисть (вектор силы направлен на тыльную часть кисти соперника); вектор силы при движении «крюк-верх» атакующего направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы, толчок ребром ладони соперника в предплечье – вектор силы направлен на предплечье соперника.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе направлено на усиления давления на руку соперника для достижения победы. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения приемов. Освоение комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов кисти рук, использование опережающих и обманных (комбинация контратаки) действий.

Тактика борьбы – это умение пользоваться техническими и физическими качествами рукоборца. Тактика ведения поединка: сбор данных о противнике, перед выходом на поединок с соперником необходимо составить представление о его технической подготовленности, манере ведения единоборства, спланировать проведение конкретных приемов и добиться их успешного выполнения.

Тактика планирования режима питания, отдыха в день соревнования. Анализ соревновательного дня.

Тренировочный этап

Техника.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Устранение погрешности в технике выполнения приемов. Комбинаций, контрприемов. Рационально направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником. Совершенствование скованных действий, опережающих, обманных, встречных атак, борьбы за захват, от которого полностью зависит результат поединка.

Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых основные: открытый – закрытый (различие по положению пальцев) и высокий – низкий (по уровню хвата).

Таблица № Основные технические действия

Таблица № 24

Название технического действия	Движение кистью	Направление полного движения руки
В крюк	Загибание кисти (вектор силы направлен на тыльную часть ладони соперника)	- в бок (в сторону) - уведение захвата на себя
Выходом через верх	Пронирование кисти (вектор силы направлен на пальцы соперника)	- в бок (в сторону) - уведение захвата на себя
Комбинированное техническое действие «крюк-верх»	Вектор силы направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы	- в бок (в сторону) - уведение захвата на себя
Толчок предплечьем или ребром ладони в предплечье соперника	Вектор силы направлен на предплечье соперника	в бок (в сторону) - с движением на захват
Толчок сброшенной кистью (выполняется только со связанным захватом)	Вектор силы направлен на низ ладони соперника	- в бок (в сторону) - движение на захват
Срыв захвата в некритическом положении	Вектор силы направлен на низ ладони соперника	- удержание на себя - движение в бок

Тактика.

Однонаправленные комбинации: движение в крюк – захват на себя, выход через верх – захват на себя.

Разнонаправленные комбинации: движение «крюк – вверх».

Совершенствование тактики ведения поединка и составление плана с известным соперником по разделам: сбор информации, сравнение своих возможностей с возможностью соперника (физические качества, манера ведения борьбы, эффективные приемы, волевые качества), цель поединка – победить.

Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку – разминке.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий в различных условиях (с различными партнерами с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика.

Выбор тактических действий против конкретного соперника. Овладение быстрого восприятия и анализа. Прогноза действий соперника. Поиск оптимальных вариантов принятия решения.

3.5.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологические методы исследования направлены на оценки следующих основных составляющих психического состояния спортсмена:

- спортивно важное отношение и особенности мотивации, которые оцениваются по самооценкам удовлетворительности ходом тренировочного процесса, ясности 42 соревновательной или тренировочной деятельности, а также по показателям шкалы состояния;
- активность и своеобразие двигательных установок. Они оцениваются по показателям желания тренироваться и соревноваться, вегетативного коэффициента по Люшеру, по отношению оптимального усилия к максимальному;
- по воспроизведению заданной амплитуды движений;
- психологический комфорт-дискомфорт и уровень эмоционального возбуждения оценивается по показателям самооценок настроения, уверенности в достижении цели, готовности к реакции максимального реализации максимального результата по показателям АТ-нормы теста Люшера, ситуативной тревоги по шкале Спилберга-Ханина и по показателям двигательных тестов.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

Этап начальной подготовки

Инициативность: выступать уверенно, не теряться в затруднительных положениях, умение атаковать.

Уверенность: смело осуществлять в борьбе план намеченных действий, применяя весь арсенал технических средств, включая и рискованные приемы.

Смелость: преодоление страха, при выполнении сложных приемов во время встреч с более сильными соперниками.

Мужество: воспитанию способствует коллектив занимающихся, его интересы и стремления, сложные задачи, требующие от спортсменов максимального напряжения воли.

Тренировочный этап

Смелость: поединок с сильным соперником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток, добиться успешного выполнения поединка.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, поединки со слабыми или менее квалифицированными соперниками.

Совершенствование способности соблюдать нормы и требование морали, этики поведения и общения в обществе (в школе, в секции, дома). Аккуратность, опрятность. Научиться дисциплине, честности, трудолюбию, ответственности перед коллективом, доброжелательности, точности, гуманизму.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстрота двигательной реакции, оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, восприятия и переработка информации. Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления. Выполнение требований общественного мнения.

3.5.7. Контрольные мероприятия и соревнования

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях мастерства и подготовленности спортсменов состязания играют разную роль в их подготовке.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря всероссийских, региональных, городских и других соревнований. Предельные показатели соревновательной нагрузки указаны в таблице

7. Предельные показатели соревновательной нагрузки

Таблица 25

Плановые показатели	Этап подготовки				
	начальной подготовки		тренировочный		Совершенствование спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество соревнований (соревновательных поединков) в год	-	2-4 (4)	4-6 (16)	5-7 (20)	6-8 (40)

Если, по мнению тренера-преподавателя (тренера), спортсмены обладают достаточным уровнем физической технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3.5.8. Инструкторская и судейская практика

Начинать целесообразно на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практические занятия. Обучающиеся должны овладеть принятой в армрестлинге терминологией и командным языком, основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время занятий развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками, находить ошибки и исправлять их, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, ведение протоколов соревнований. На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки других обучающихся, помогать младшим группам в разучивании упражнений и приёмов, самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная часть.

Тренировочный этап

Организация и руководство группой. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Проведение соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической и специальной физической подготовке. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

3.5.8. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические средства и мероприятия, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (до 2 лет обучения) восстановление происходит чередованием тренировочных дней и дней отдыха, проведением занятий в игровой форме, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Гигиенические средства – ванны, водные процедуры, закаливающего характера, прогулка на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) – педагогические средства восстановления, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, соответствие объема и интенсивности тренировки. Гигиенические средства те же, что и для УТГ 1-2 годов обучения.

Для устойчивости психического состояния спортсменов, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Витаминизация, гидротерапия, массаж.

Этап совершенствования спортивного мастерства – увеличивается время на восстановление организма, чередование тренировочных нагрузок: объема и интенсивности, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические).

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального. При выборе восстановительных средств необходимо уделять внимание индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.5.9. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с Общероссийскими и международными антидопинговыми правилами. Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачет по полученным знаниям.

3.5.10. Врачебно-педагогический контроль

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- использование восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

3.5.11. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности, участия в КВН и т.п. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенных газет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- создание «Летописи славы» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;

- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
- участие в субботниках и работах на подшефных предприятиях; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

3.5.12. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным¹² эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

Др. методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- пр.

Планы применения восстановительных средств.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач -клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог,

врач -рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Планы антидопинговых мероприятий.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных

причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры армспорта, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников.

1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта.
2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и броску, перешагивание.
3. Судейство на учебных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам).
4. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
5. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
6. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
7. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.

8. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
 9. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
 10. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам армспорта.
 11. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта.
 12. Проведение соревнований по армспорту в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
 13. Проведение соревнований по армспорту. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
 14. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
 15. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
 16. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
 17. Ведение игр во время соревнований младших групп.
4. Контроль освоения образовательной программы обучающимися
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (мальчики /девочки)

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.¹³

7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, [осанке](#), походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

¹³ Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

Таблица № 26

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

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

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

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

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

На Т (СС) этапе:

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

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.

Таблица № 27

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

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

Таблица № 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	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 (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

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

Таблица № 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
	Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату - 4 м (без учета времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Таблица № 30

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 33% от веса тела)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	Лазание по канату - 3 м без помощи ног (без учета времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно - педагогические измерительные материала (тест)или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно - педагогических измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно - педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно - педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и

спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрав соцразвития РФ

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.¹⁴

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список библиографических источников.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...**».

- 2) Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/
3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку
4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

на основе

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

