|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение  Спортивная школа «Ижсталь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Председатель Федерации  по армспорту  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Данасиенко/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ СШ «Ижсталь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рябова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТУ АРМСПОРТ**

**(на основе Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ**

**"О физической культуре и спорте в Российской Федерации"**

**и на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 № 931)**

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки – 2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку** – от 10 лет и старше.

Ижевск, 2018г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |  |
|  | * 1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы   2. Характеристика, специфика и особенности вида спорта |  |
|  | 1.3.Структура системы многолетней подготовки  1.4.Основные формы и специфика тренировочного процесса  1.5.Структура Программы  II. 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  2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса  2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности  2.4 Режимы тренировочной работы  2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку  2.6 Предельные тренировочные нагрузки  2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности  2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки  2.10 Объём индивидуальной спортивной подготовки  2.11 Структура годичного цикла  III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ  3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований  3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок  3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов  3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки  3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки  3.7 Планы применения восстановительных средств  3.8. Планы антидопинговых мероприятий  3.9 Планы инструкторской и судейской практики  IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта армспорт  4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки  4.3 Виды контроля  4.4. Комплексы контрольных упражнений, проходящих спортивную подготовку по виду спорта армспорт  V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 5.1. Список литературы5.2. Перечень аудиовизуальных средств5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе VIПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ |  |
|  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта армспорт (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта армспорт (утв. [приказом](#sub_0) Министерства спорта РФ от 12.10.2015 № 931), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

* 1. **Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
9. Правила вида спорта лыжные гонки.

Программа составлена в соответствии с Уставом и локальными актами МБУ СШ «Ижсталь». Учреждение по виду спорта армспорт работает, начиная с начального этапа подготовки, прием в учреждение осуществляется согласно порядка приема в учреждение, на основании индивидуального отбора.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Т (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса армрслеров на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программа. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Удмуртской Республики по армспорту, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по армспорту;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по армспорту.

**1.2. Характеристика, специфика и особенности вида спорта**

Армспорт - один из молодых видов спорта в нашей стране. Несмотря на это он получил всеобщее признание у различных слоев населения за свою доступность, демократичность и зрелищность. Популярность этого вида спорта в России неуклонно растет.

Армспорт – спорт не только для сильных мужчин, но и женщин. Бороться начинают, поставив локоть на специальный подлокотник размером 20х20 см, руку по нему во время поединка можно перемещать, но если она соскользнет с подлокотника, это считается нарушением. Победителем считается тот, кто положит руку противника (по правилам достаточно даже легкого прикосновения) на особый валик

Каждый участник поединка или соревнования старается наклонить руку соперника до касания стола "замком" (наружной частью кисти соперника). Некоторые побеждают мгновенным резким рывком. Но самые захватывающие поединки, как правило, - долгие, то есть те, в которых инициатива переходит от одного к другому. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. В случае разрыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны связываться специальным ремнем. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта. На самом деле армспорт – технически сложный и серьезный вид спорта.

Армспорт имеет общенародное признание за свою простоту, доступность, демократичность, массовость и зрелищность. Он не требует какой-либо особой экипировки, этим видом спорта может заниматься каждый.

Занятия армспортом благотворно влияют на функционирование всего организма, развивают основные физические качества: такие как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.

* 1. **.Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки в СШ «Ижсталь» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Удмуртской Республики, Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Удмуртской Республики, Российской Федерации.

* 1. **Основные формы и специфика тренировочного процесса**

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.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

* 1. **Структура Программы**

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в МБУ СШ «Ижсталь». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебные мероприятия.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней тренировки в армспорте представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин наращивания тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки для спортсменов, занимающихся армспортом определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возрастлиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта армспорт**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 года.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 16 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ

КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 12 | 10 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 |
| Этап высшего  Спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, подтверждения спортивного разряда, звания, а также заключения врача (медицинской комиссии). Перевод спортсмена в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки досрочно проводится на основании выполнения следующего спортивного разряда, звания, а также заключения врача.

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

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов, занимающихся армспортом по годам обучения.

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Всего часов | **234 ч** | **364 ч** | **520 ч** | **520 ч** | **780 ч** | **780 ч** | **1092 ч** | **1248 ч** |
| Общая физическая подготовка | 65% | 60% | 45% | 45% | 33% | 33% | 28% | 25% |
| 152 | 218 | 234 | 234 | 257 | 257 | 306 | 312 |
| Специальная физическая подготовка | 15% | 18% | 30% | 30% | 35% | 35% | 35% | 40% |
| 35 | 72 | 156 | 156 | 273 | 273 | 382 | 500 |
| Технико-тактическая подготовка | 15% | 15% | 15% | 15% | 20% | 20% | 23% | 20% |
| 35 | 55 | 78 | 78 | 156 | 156 | 251 | 250 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 5% | 3% | 4% | 4% | 4% | 4% | 5% | 5% |
| 12 | 9 | 22 | 22 | 31 | 31 | 55 | 62 |
| Медицинское обследование | - | 2% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% |
| - | 5 | 15 | 15 | 24 | 24 | 33 | 37 |
| Инструкторская и судейская практика  Соревновательная деятельность | - | 2% | 3% | 3% | 5% | 5% | 6% | 7% |
| - | 5 | 15 | 15 | 39 | 39 | 65 | 87 |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в армспорте.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медицинское обследование позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности и следить за динамикой этих показателей.

Инструкторская и судейская практика начинается на тренировочном этапе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Соревнования позволяют подвести итоги обучения спортсмена за определённый отрезок времени.

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных 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 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных отделения по виду спорта армспорт формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и [правилам](http://ivo.garant.ru/document?id=71489550&sub=0) вида спорта армспорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта армспорт;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

**2.4 Режимы тренировочной работы**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства;
* этап высшего спортивного мастерства.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

*Медицинские:*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить медицинский осмотр перед поступлением в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия армспортом.

Возрастные требования указаны в п.2.1.

*Психофизические:*

Основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигателях дифференцировок, "чувство времени, темпа, ритма", способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость ЦНС и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

* стабильность выступлений на соревнованиях;
* улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
* более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
* лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

* спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
* уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
* боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены ниже.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до  года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 10 | 14 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 8 | 12 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 416 | 624 | 728 | 728 |

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

* увеличение суммарного годового объёма работы;
* увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
* увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
* сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
* увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях, приближенных к соревновательным;
* последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
* использование различного рода технических средств и природных факторов.

**2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности**

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена, также и влияет минимальное количество соревновательной деятельности.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с [приказом](http://ivo.garant.ru/document?id=12078786&sub=0) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №  613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки, должно соответствовать таблице 5. Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование занимающихся в период тренировки представлен в таблице 6.

Таблица 5

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Армстолы | 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. | Магнезница | 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 |

Таблица 6

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| кол-во | срок эксплуатации | кол-во | срок эксплуатации | кол-во | срок эксплуатации | кол-во | срок эксплуатации |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаюшегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм тренировочный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для зала | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Рукав для армспорта | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Спортивные брюки | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Футболка | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

*Кадровое обеспечение.* Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), в том числе следующим требованиям: на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.** *На этап начальной подготовки* зачисляются желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в армспорте, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Критериями оценки деятельности тренеров на данном этапе подготовки являются: стабильность состава занимающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники в армспорте.

*На тренировочном этапе* подготовки зачисляются здоровые спортсмены: прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, выполняющие нормативы по ОФП, СФП, ТТП согласно учебной программы. Занимающиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в тренировочной группы не зачисляются, а остаются на повторное обучение в группах начальной подготовки. В тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть зачислены спортсмены из других спортивных школ или переведены спортсмены из групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов и выполняющие соответствующие нормативы по ОФП и СФП согласно учебной программы.

По решению аттестационной комиссии, занимающиеся не выполнившие программные требования по ОФП и СФП предыдущего года в тренировочных группах, отчисляются, или остаются на повторное обучение, но не более двух лет критериями оценки деятельности тренеров на данном этапе подготовки являются: стабильность состава занимающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу); состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; выполнение нормативов спортивных разрядов.

*На этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, выполнившие соответствующие требования по спортивной подготовке не ниже 1 спортивного разряда, выполнившие норматив КМС, МС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Критериями оценки деятельности тренеров на данном этапе подготовки являются: уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма занимающихся; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях; зачисление в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры подготовки сборных команд.

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД или врачей-специалистов; не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок; прекращения занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушениях дисциплины или положений Устава школы (о чем спортивная школа информирует родителей).

**2.10 Объём индивидуальной спортивной подготовки.** Индивидуальный подход один из важнейших принципов обучения и воспитания. Спортивная тренировка и соревнования есть не что иное, как воздействие внешней среды на человека при котором изменяются функции и системы его организма, и как следствие, спортивная тренировка приводит к адаптационным сдвигам. Восприимчивость организма человека к действию любых нагрузок строго индивидуальна и зависит от наследственных особенностей, возраста, пола, конституции, состояния здоровья и других факторов. Под индивидуализацией в спорте понимают отражение в деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Это положение диктует необходимость изучения индивидуальных особенностей юных спортсменов и индивидуализацию тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации подразумевает решение трех основных проблем: индивидуализация средств тренировки; индивидуализация нагрузки; определение перспективности юных спортсменов. Следует обратить внимание на тот важнейший факт, что объем нагрузки почти во всех видах спорта не находится в прямой зависимости со спортивным результатом. Есть спортсмены, показывающие высокие достижения при больших объемах нагрузки, но есть и такие, которые при небольших объемах также имеют высокие спортивные достижения. Восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок также строго индивидуально. Оно обусловлено многими факторами: гормонами, накоплением продуктов метаболизма, запасами энергетического материала. Надо иметь в виду и то обстоятельство, что с возрастом в организме процессы восстановления замедляются. Исходя из этого, не только вид спорта и уровень мастерства, но и возраст обуславливает определенное количество соревнований в годичном цикле. Соревнования - основная, наиболее эффективная форма подготовки спортсменов. Тренировочный процесс нужно планировать исходя из того, что на практике редко встречаются спортсмены с высоким уровнем развития всех необходимых психофизических качеств. Иначе говоря, у каждого есть ведущие и отстающие качества, которые должны быть развиты до некоторого заданного уровня, чтобы они не являлись препятствием в соревновательной деятельности. Следовательно, индивидуальное в природе человека является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования. Используя в полной мере индивидуальные особенности юного спортсмена можно достичь наиболее оптимальной спортивной формы за относительно короткий период предсоревновательной подготовки, что позволит ему показать максимальный спортивный результат. Понимание и решение проблемы индивидуализации в спортивной деятельности детей, подростков, юношей и девушек позволяет учитывать особенности каждого юного спортсмена и повысить эффективность тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки спортивного резерва в армспорте.

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

**2.11 Структура годичного цикла.** Занятия планируют на каждые 52 недели учебного года, включая 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный; соревновательный; переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом этапа спортивной подготовки, пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов. В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику. В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика и др.). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется:

* задачами, поставленными в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

*Этап начальной подготовки***.** Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. Методические ошибки: отсутствие разносторонней тренировки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

*Тренировочный этап.* Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств.

Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов.

Наряду с поддерживанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний инструкторской и судейской практики. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов

*Этап высшего спортивного мастерства.* Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники силовых упражнений, развития общей и специальной подготовленности и специфических силовых качеств.

Главная задача сводится к подтверждению норматива МС и выполнению звания Мастер спорта международного класса. Основное содержание тренировочного процесса составляют специальные упражнения, объем ОФП снижается до 15%.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связанны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры – это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

3. Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в армспорте делится на два этапа. На первом этапе длительность в среднем 4-6 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов высокого класса.

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью армреслеров. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений армспорта проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений армспортом осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся. Личность спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ армспорта, овладения двигательной культурой, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся армспортом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки армрестлеров.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у спортсменов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Строить подготовку юных спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом занимающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи: вводный и первичный – проводится со всеми вновь принятыми спортсменами; повторный – проводится два раза в год: в начале учебного года и полугодовой инструктаж; целевой – проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.

2.Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности. Проведение инструктажей по технике безопасности с занимающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности спортсменов осуществляют тренеры в соответствии с инструкциями по технике безопасности для занимающихся, утвержденными директором Учреждения. Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год обучающиеся, проходят углубленное медицинское обследование. Тренер должен организовать учебный процесс таким обра­зом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.  Подавляющее боль­шинство травм возникает вследствие организационных и методиче­ских ошибок в учебном процес­се. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности занимающихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм занимающихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недоста­точно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудов­летворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеороло­гических условий, низким качеством и не соответствующим возраст­ным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывнос­ти, цикличности проведения тренировочного процесса, нару­шение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты. Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища. Основной причиной многих травм  является низкий уровень технической подготовленности.

*Меры профилактики.* Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм  является правильная организация тренировочных заня­тий и соревнований.

Для этого необходимо: качественно проводить разминку; мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам; следить за техникой выполнения приемов борьбы; следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;  постоянно совершенствовать материально-техническое обеспе­чение и условия проведения учебных занятий и сорев­нований.

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов.

Объемы соревновательной нагрузки представлены в таблице 3 и являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований. Тренировочные мероприятия (сборы) могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 7.

Участие в соревнованиях является необъемлемой частью тренировочного процесса. Соревнования позволяют подвести итоги обучения спортсмена за определённый отрезок времени. По результатам соревнований тренер оценивает уровень подготовки спортсмена, выявляет сильные и слабые стороны подготовки, делает необходимые корректировки.

Соревновательная подготовка начинается со второго года обучения в группах начальной подготовки. Это могут быть общешкольные, клубные соревнования. В течение года их должно быть 4.

В учебно-тренировочных группах количество соревновательных поединков увеличивается до 16-20. В этот период спортсмены принимают участие в городских, республиканских соревнованиях. В группах спортивного совершенствования соревнований в течение года должно быть 40 соревновательных поединков. Спортсмены могут участвовать и в областных, и во Всероссийских соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду армспорт представлены в таблице 8.

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап ВСМ | Этап ССМ | Этап Т(СС) | | Этап НП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема |

**3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Подготовка квалифицированных спортсменов по армспорту - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Общие рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить в таблице 8.

Без планирования невозможно добиться высоких показателей в соревновательной деятельности в армспорте. Речь идет о четком и научно обоснованном планировании, включающем в себя систему заранее разработанных на определенный срок организационных и методических мероприятий, позволяющих с наибольшей эффективностью решать задачи спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять с учетом последних достижений науки и практики.

Хорошо разработанная система применения средств и методов тренировки позволяет с высокой эффективностью управлять тренировочным процессом, исключать элементы случайностей и ошибок. Эффективность управления достигается при использовании методов педагогического, медико-биологического и психологического контроля за уровнем подготовленности спортсменов и учета проделанной ими работы. Успехи в армспорте зависят от многих факторов: состояния здоровья спортсменов, их физического развития, функционального состояния и степени тренированности, уровня технико-тактической, физической и морально-волевой готовности. Контроль за всеми этими факторами позволяет предотвратить явление перетренированности, дает возможность по ходу тренировочного процесса вносить необходимые коррективы. Учет проделанной работы позволяет на основе анализа, сопоставления, разбора осуществлять дальнейшее планирование тренировочной работы и определять сдвиги в спортивных показателях. Различают следующие виды планирования: перспективное (2-8 лет); текущее (годичное); оперативное (на месяц, неделю, одно тренировочное занятие).

Учет процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план.

Ход подготовки контролируется в следующих направлениях: фиксация физического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим аспектам тренировочного процесса; ежедневное определение состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др.

Осуществляется это путем опроса спортсмена, а также наблюдениями за ходом тренировки и ее результативности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д. Измерения уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, скорости и др.) проводятся путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям армспорта.

Велико разнообразие контрольных упражнений, и с их помощью можно измерять уровни многих компонентов. Вместе с тем надо учитывать, что такие показатели большей частью свидетельствуют об уровне комплекса компонентов при ведущей роли основного среди них. Для более подробной характеристики подготовленности спортсмена, его физических, биомеханических, физиологических, психологических и интеллектуальных возможностей необходимо применять самые различные методы, в том числе медицинские и научные.

Показатели приводятся на основе следующих положений: комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки рекомендуется проводить в начале и середине подготовительного периода, то же для соревновательного периода; более узкий круг контрольных упражнений для наблюдения за динамикой наиболее важных физических качеств и выявления отставания в функциональных и двигательных навыках спортсмена не менее 1 раза в месяц; найти отстающие звенья (компоненты) можно также работой до сильного утомления. В этом случае спортсмен субъективно определяет, когда дает о себе знать сначала одна трудность, потом другая и т.д.

Контроль приводят в соответствие с особенностями периодизации тренировки в армспорте и календарем состязаний, наблюдение за уровнем спортивной техники и ходом ее совершенствования осуществляется с помощью видеосъемка и проигрывтеля (с последующим анализом совместно с рукоборцами). Постоянно применяются: визуальный метод определения изменений в технике (за столом), которым выявляется эффективность и результативность движений, и т.д.; наблюдение за ходом совершенствования тактики ведется визуально, с помощью графической записи и приборов; фиксирование всех результатов, показанных рукоборцем в прикидках и соревнованиях любого масштаба с указанием задач, которые были в них поставлены (показать наивысший результат, проверить тактический вариант и др.).

Результаты поединка служат основными показателями подготовленности рукоборцев и их состояния. Кроме того, силы рукоборцев проверяют в прикидках на тренировке. Результаты в армспорте позволяют определить уровень подготовленности в целом.

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года.** |
| Этап начальной подготовки (1 год обучения) | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| Этап начальной подготовки (2 год обучения) | Выполнение контрольно-переводных нормативов;3,2 юн.разряда |
| Тренировочный этап (1 год обучения) | Выполнение контрольно-переводных нормативов, 1 юн.разряда |
| Тренировочный этап (2 год обучения) | Выполнение контрольно-переводных нормативов, 3 разряда |
| Тренировочный этап (3 год обучения) | Выполнение контрольно-переводных нормативов, 2 разряда |
| Тренировочный этап (4 год обучения) | Выполнение контрольно-переводных нормативов; 1 разряда, КМС. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Подтверждение КМС, выполнение МС. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Подтверждение МС, МСМК. |

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль.

*Врачебно-педагогический контроль* включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом

возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических

наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за

определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда,

когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и

соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии,

гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам

и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руфье.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5-минутного отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс в положении стоя (Р2), а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса производится по формуле: R = (P1 + P2 + P3) – 200:10

Таблица 9

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Отлично | 2 и менее |
| 2 | Хорошо | 3-6 |
| 3 | Удовлетворительно | 7-10 |
| 4 | Плохо | 11-14 |
| 5 | Очень плохо | 15-17 |
| 6 | Критически | 18 и более |

*Психологический контроль* связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, мощности вдоха и выдоха, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного

контроля.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта; стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований; степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной характеристик, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется ***биохимический контроль*** функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча. По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Для многих исследований требуется небольшое количество крови (0,01-0,05 мл), поэтому берут ее, как правило, из безымянного пальца руки. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3-7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней. Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Суточное количество мочи (диурез) в норме в среднем составляет 1,5 л. Мочу собирают в течение суток, что вносит определенные затруднения в проведение исследований. Иногда мочу берут дробными порциями (например, через 2 ч), при этом фиксируют порции, полученные до выполнения физической работы и после нее. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

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

Таблица 10

Учебный план тренировочных занятий по виду спорта армспорт

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Общая физическая подготовка | 152 | 218 | 234 | 234 | 257 | 257 | 306 | 312 |
| Специальная физическая подготовка | 35 | 72 | 156 | 156 | 273 | 273 | 382 | 500 |
| Технико-тактическая | 35 | 55 | 78 | 78 | 156 | 156 | 251 | 250 |
| Теоретическая | 12 | 9 | 22 | 22 | 31 | 31 | 55 | 62 |
| Медицинское обследование | - | 5 | 15 | 15 | 24 | 24 | 33 | 37 |
| Инструкторская и судейская практика  Соревновательная деятельность | - | 5 | 15 | 15 | 39 | 39 | 65 | 87 |
| Всего часов | **234 ч** | **364 ч** | **520 ч** | **520 ч** | **780 ч** | **780 ч** | **1092 ч** | **1248 ч** |

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, в процессе всего периода обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Темы теоретической подготовки связаны с физической, морально-волевой подготовкой. Необходимо уделять внимание рассказам об истории развития армспорта, достижениях спортсменов, правилах соревнований, порядке и условиях выполнения спортивных разрядов и т.п.

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Краткое содержание темы | Учебная группа |
| 1 | Физическая культура – как средство воспитания | Понятие о физической культуре; формы физической культуры; ФК, как средство воспитания воли, трудолюбия | СО, НП |
| 2 | Гигиена | Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви. Гигиена спортивных сооружений |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом |
| 4 | История | История развития армспорта в мире, в России. Традиции, достижения лучших спортсменов |
| 5 | Меры безопасности  на занятиях | На занятиях в тренажерном зале, при проведении тренировочных поединков, при выполнении других тренировочных занятий |
| 6 | Правила соревнований | Изучить правила соревнований по армспорту |
| 7 | Самоконтроль в процессе занятий | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | УТ |
| 8 | Основы методики  восстановления организма | Цели, задачи, способы |
| 9 | Виды соревнований | Личные, командные, лично-командные. Городские, республиканские, областные, Всероссийские и т.д. | УТ |
| 10 | Питание спортсмена | Роль и значение питания. Состав пищи, требования к пище. |
| 11 | Роль спортивной тренировки | Цели, задачи, средства спортивной тренировки | УТ, СС |
| 12 | Физические качества | Характеристика физических качеств, их развитие. Утомление, перетренированность |
| 13 | Единая Всероссийская спортивная  классификация | Основные сведения о ЕВСК |

Техико-тактическая подготовка

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы: понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсме­на. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необхо­димость всестороннего физического развития.

Практика по разделу

(для всех возрастных групп)

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать их умения пользо­ваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбина­циями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одина­ковым мастерством применять изученные технические действия. В даль­нейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый занима­ющийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей сопер­ников и своих. Занимающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

Захват является сложным техническим приемом, 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).

В выборе захвата следует руководствоваться антропометрически­ми данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техничес­ким действием соперника и предстоящим своим действием.

При этом главными условиями могут являться: как можно большая площадь покрытия тыльной части ладони соперника своими пальца­ми и сильное сжатие пальцев. Причем расположение пальцев может быть сомкнутым, разомкнутым попарно или отдельно и т. д.

В захватах лучше избегать однотипности, чтобы соперники не мог­ли определить предстоящее техническое действие.

Обучающиеся, помимо атакующих действий, в обязательном по­рядке изучают контрприемы, которые являются неотъемлемой час­тью технических действий.

В поединке спортсмены используют наиболее отработанные способы борьбы, а также по возможности применяют неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных при­емов, тренер вместе с ним определяет наиболее целесообразные техни­ческие средства борьбы, которые ему следует в дальнейшем совершен­ствовать в зависимости от уровня физической подготовки и антропомет­рии. При этом нужно стремиться к тому, чтобы каждый из занимающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

В процессе освоения технического действия учитывается слож­ность выполнения движения, возраст и травмоопасность во время проведения технических действий.

Включать технические действия в учебный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовно­сти опорно-двигательного аппарата.

По мере совершенствования технических действий и уровня спортивного мастерства четких направлений в соревновательном движении может и не быть. Оно должно проводиться в том направлении и комбинациях, которое наиболее подходит к тем условиям, которые создает соперник и которые можно провести с наибольшей эффективностью. Рациональнее направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником.

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с тех­нической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотноше­нием числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокраще­ния и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поедин­ков во временном интервале различна. Спортсмены, преимуществен­но скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат тре­нировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию тренера совершенствуют конкретные тактические действия, для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать борцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообра­зить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревновани­ями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и тех­нику ведения поединка непосредственно под них для достижения по­беды в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему пред­стоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготов­ленности.

Во многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая учащихся к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для про­тивников неожиданными.

 Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве 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. Сохранение пря­мой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, за­крытый).

Обеспечение: контакты туловища и стола, правильное дыхание. Достижение преимущества в захвате.

Фаза борьбы:

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

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использо­ванием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особеннос­тей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного так­тико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их ре­ализация.

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

Соревновательная деятельность

Теория по разделу

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Их организация и проведение. Воспитательная роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства для достижения высоких спортивных результатов. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, пока­зательные и др. Организация и проведение соревнований внутри образовательного учреждения. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии, обязанности судей, представителей. Общий тактический план встречи. Основные тактические за­дачи. Средства их разрешения.

Практика по разделу

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончанию соревнований тренер проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы.  Учит  находить ошибки в технике соперника.  Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины не­достатков.

Занимающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на данном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тематика данного вида подготовки на тренировочном этапе следующая: обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Судейство соревнований по армспоту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах округа. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Общая и специальная физическая подготовка ( для групп НП)

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями). Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разносторонне воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в тренировочных занятиях.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке спортсмена. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с более высокой скоростью, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц, за счет создания определенной силы энерции (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым физическим упражнениям и решения двигательных задач.

Специальная физическая подготовка **–** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Специальная сила. Сила может быть проявлена рукоборцем в динамическом и статическом (изометрическом) режиме. При этом динамическая работа мышц проходит либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. В первом случае работающие мышцы сокращаются и укорачиваются (например, при вытягивании соперника на себя, т.е. когда работа идет в крюк), во втором находясь в напряженном скоростном состоянии, они растягиваются и удлиняются (например, в момент сопротивления, когда соперник вытягивает руку рукоборцу). Помимо этого динамическая работа может проходить с разной скоростью, с различными ускорениями и замедлениями, а также с равномерными проявлением силы, т.е. в изотоническом режиме. В статическом режиме напряженные мышцы не изменяют своей длины. В большинстве случаев действия рукоборца обусловлены работой многих мышц, которые могут одновременно находиться в мгновенно меняющихся режимах, иметь различные величины напряжения, скорость сокращения и расслабления.

Различают силу абсолютную и относительную. Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) при выполнении тех или иных движений. Относительная сила - проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг массы рукоборца – отличительный показатель способности проявлять силу. Эти показатели играют важную роль в контроле за ходом спортивной подготовки рукоборца.

Специальная ловкость. Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для рукоборца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же рукоборцем, нетрудно увидеть, как растет ловкость его движений, его умение пользоваться этим качеством. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных поединках с партнером. Развитию ловкости способствуют занятия акробатикой, борьбой, гимнастикой, специальные упражнения с партнером и без него.

Специальная быстрота. Понятие о быстроте в армспорте включает в себя: скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большой мере определяет успех в армспорте. В армспорте она способствует увеличению длительности работы и ее выполнению с более высокой скоростью. Для этого нужна специальная выносливость. Специальная быстрота – способность выполнять с требуемой, обычно с очень большой, скоростью соревновательное упражнение, его части и элементы. Быстрота является грозным оружием рукоборца. Считается, что быстрота – качество молодости. Это верно. Молодым присущи резкие и быстрые движения. Но при правильно построенной систематической тренировке быстроту можно сохранить и увеличить и в более зрелом возрасте. Правильным определением качества быстроты рукоборца будет его умение среагировать это, тем лучше. Добиваясь быстроты в выполнении какого-либо движения, нужно многократно повторять его легко, без скованности, непринужденно, так как скованность враг скорости. Качество быстроты неразрывно связано с движения в течение нескольких поединков, нужна скоростная выносливость. Развивают быстроту обычно сериями скоростных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью.

Специальная гибкость. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжение всех тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений. Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения движения. При выполнения упражнений на растягивание (гибкость) не следует их доводить до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться на каждой тренировке.

*Упражнения для воспитания силовых способностей*

в период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощения­ми: гантели от 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

*Упражнения с преодолением собственного веса*

-  поднимание на носки;

-  приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

-  приседания на одной ноге;

-  пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

-  отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

-  отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

-  подтягивания на перекладине на одной, двух руках;

-  поднимание туловища лежа на животе, на спине;

-  из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища с доставанием локтем колена;

-  одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

*Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств*

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, ган­телью, штангой, блоками и др. техническими средствами.

- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бед­ренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.

- упражнения с применением пружин, рези­новых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.

- упражнения с партнером - различными хва­тами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за сто­лом, лежа на полу.

*Упражнения для воспитания скоростных качеств:*

-   ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетболь­ного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

-   ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизве­стном направлении после первого отскока;

-   ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после пер­вого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

*Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:*

- бег на 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

*Упражнения для воспитания координационных способностей:*

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исход­ных положений;

-   2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

*Упражнения для воспитания гибкости:*

-   общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движе­ний - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

-  наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положе­ний - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

-  повороты, наклоны и вращения головой;

-  наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положе­нии лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

-  всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

-  бег равномерный и переменный;

-  ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);

-  спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять вариан­ты круговой тренировки.

*Примерные варианты упражнений для круга.*

Вариант № 1

1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2.Прыжки «кенгуру».

3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

4.Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище

5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7.Отжимания от пола.

8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9.Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное по­ложение.

Вариант № 2

1.Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыги­ванием вверх.

2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух но­гах (отдельно на правой и левой ноге).

3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4.Прыжки из стороны в сторону.

5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.

6.Вращение ног в положении лежа на спине.

7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекла­дине или гимнастической стенке).

8.Отталкивания от стены двумя руками.

9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастиче­ской скамейке.

Вариант № 3

1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед

3.Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.

5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6.Прыжки из полуприседе.

7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.

8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимуще­ственной направленностью на какое - либо из них.

Общая и специальная физическая подготовка

(для тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства)

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики соревновательной деятельности, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в армспорте.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная –формируется (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением). Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

- Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

- Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к соревновательной обстановке.

- Настройка на поединок и методики руководства. Правильное использование установок, разборов проведенных соревнований во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.
8. Участие в соревнованиях с заведомо более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок, разборов.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 10-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных спортсменов приучают сначала к тренировочной деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

**3.7 Планы применения восстановительных средств.**

Средства восстановления работоспособности в армспорте. В ходе тренировочного процесса, а особенно после поединка необходимо быстрое восстановление рук для ведения дальнейшей борьбы. Для этого нужно иметь элементарные знания по массажу и уметь их правильно применять. Следует помнить, что наиболее крупные сосуды расположены, главным образом, на внутренней стороне плеча и предплечья. Главные лимфатические узлы находятся в подмышечной ямке и в локтевом изгибе. Нервные стволы проходят на плече от локтевого сустава до подмышечной ямки и располагаются в области внутреннего плечевого желобка (дистальная часть), доступны срединный и локтевой нервы, а в верхней трети - лучевой. Массаж верхних конечностей делается по этапам: массируются отдельно плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, пальцы. Приемы проводятся со стороны спины или со стороны лица. В первом случае массируемый лежит на животе, голова на кисти и повернута в противоположную сторону, рука, ближняя к массажисту, опущена вдоль туловища и слегка согнута в локтевом суставе. Массажист сидит или стоит перпендикулярно по отношению к массируемому участку. Массаж плеча с внутренней стороны. Его начинают с поглаживания от локтевого сустава к подмышечной ямке. В восстановительном сеансе массажа чаще всего применяют попеременное или комбинированное поглаживание. Четыре пальца скользят по двуглавой мышце, а большой палец - по трехглавой. На плече выполняется поперечное выжимание. Большой палец прижат к указательному, кисть скользит (выжимает) поперек плеча то по двуглавой мышце (сгибателям), то по трехглавой (разгибателям). Выжимание можно выполнять ребром ладони со стороны мизинца.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Тренировочный этап (1-2 год обучения): восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Режим дня, питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (3-4 год обучения): основными средствами восстановления являются: рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Из медико-биологических средств используются все виды массажа, баня, сауна, физиотерапия.

Этап совершенствования спортивного мастерства: с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Средства: переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренером со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

**3.9 Планы инструкторской и судейской практики**

Целесообразно начинать инструкторскую и судейскую практику на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения *на тренировочном этапе* необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Занимающиеся этапов  *совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта армспорт**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта армспорт, отображены ниже.

Таблица 12

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта армспорт

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | 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.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

**4.2Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта армспорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта армспорт.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта армспорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*:

- 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.

*На этапе высшего спортивного мастерства*:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**4.3 Виды контроля**

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

1. *Предварительный контроль* служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2*. Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. *Текущий контроль* служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

*4. Этапный контроль* предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и

величин физических нагрузок.

*5. Итоговый контроль,* проводимый в конце соревновательного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

*6. Комплексный контроль.*

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося армспортом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

* Обследование соревновательной деятельности.
* Углубленные комплексные медицинские обследования.
* Этапные комплексные обследования.
* Текущие обследования.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений, проходящих спортивную подготовку по виду спорта армспорт**

Таблица 13

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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) |

Таблица 14

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | |

Таблица 15

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | |

Таблица 16

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 75% от веса тела) | Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела) |
| Жим штанги лежа (весом не менее 125% от веса тела) | Жим штанги лежа (весом не менее 70% от веса тела) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 10 раз) | Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

# 5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта армспорт (утвержден приказом Минспорта России от 12.10.2015 № 931, зарегистрировано в Минюсте России 12.10.2015 № 931).
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1.Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

2.Вельский И. Системы эффективного воспитания. - Минск, 2003.

3.Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2001.

4.Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н.Маришина. – Орел: РАА, 2002.

5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.

Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.
19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.
21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.
22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006 – 160с.

# 5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи поединков.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных армрестлеров.
5. Таблица разрядов.

# 5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использованияв образовательном процессе

1. Федерация армрестлинга России <https://armwrestling-rus.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
6. Мир спорта www.world-sport.org
7. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Таблица 17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Соревнования | срок |
| 1. 2 |  |  |
| 1. 5 |  |  |
| 1. 6 |  |  |