

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СШ «АРЧА» АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Арча»
(Протокол от «14» августа 2023 г. №5)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ «Арча»

Р.Р.Юсупов,

Приказ от «14» августа 2023 г. №45/1

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Армрестлинг»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 декабря 2022 года № 1003;)

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года
- тренировочном (спортивной специализации) – 3-4 года

Арск, 2023г.

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	<i>Общие положения</i>	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «Армрестлинг», его отличительные особенности	6
1.3.	Цели и задачи программы	8
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Армрестлинг»</i>	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	<i>Система контроля</i>	29
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2	Оценкрезультатовосвоениядополнительнойобразовательнойпрограммыспортивной подготовки	30
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видамспортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивнойподготовки	31
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Армрестлинг»</i>	37
V	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	56
5.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этаповспортивной подготовки	56
5.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующихдополнительныеобразовательныепрограммыспортивной подготовки	60
5.3	Требования к информационно-методическим условия реализацииПрограммы	62
VIII	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельнымспортивнымдисциплинам</i>	64
VIII	<i>Переченьинформационногообеспечения</i>	65
IX	<i>Приложения</i>	67

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

На основе ФЗ от 29 декабря 2012года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон«Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от31 марта2022 г.№678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа2017г.№816"ОбутвержденииПорядкапримененияорганизациями,осуществляющимиобразовательнуюдеятельность,электронногообучения,дистанционныхобразовательныхтехнологийприреализацииобразовательныхпрограмм";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерацииот16 ноября2022 года№1003;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правилСП2.4.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования корганизациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020№44 «Об утверждении СП2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а так же условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правилСП2.2.3670-20«Санитарно-эпидемиологическиетребованиякусловиямтруда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СПЗ.1/2.4.3598-20«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи и в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID -19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта«армрестлинг»;

- на основании Устава МБУ ДО «СШ «Арча»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1003;¹(далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по армрестлингу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

(далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

1. 2 Характеристика вида спорта «Армрестлинг» Таблица №1 **Номер-код вида спорта: 0990001411Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	Г
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Э
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М
весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10

Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Смешанные занятия;
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/	Виды учебнотренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
------	--------------------------------------	---

п	х мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
---	---------------	---------------------------	--	---	-------------------------------------

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебнотренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебнотренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
------	--	---	-------------	--	--

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «армрестлинг»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе

высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебнотренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5- 6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебнотренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		3		1

1.	Общая физическая подготовка	80-100	81-104	114-152	131-168	156-187	112-149
2.	Специальная физическая подготовка	35-46	46-60	106-145	123-159	176-212	224-299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-36	43-46	83-99	149-199
4.	Техническая подготовка	90-112	124-178	182-291	254-327	335-403	365-503
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22-45	52-62	52-76	134-181	187-224	237-299
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	20-14	29-37	62-74	87-116
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7-9	9-12	20-14	14-18	41-49	74-99
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года
	формирование здорового образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Врачебный контроль	Медицинское обследование занимающихся: - первичное; - ежегодное углубленное; - дополнительное; - этапный, текущий и срочный контроль, включая врачебно-педагогическое наблюдение.	В течение года

2.4.	Техника безопасности	Соблюдение требований и правил по технике безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	--	----------------

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель
			называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).

	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
--	-----------------------	-------------	---

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - армрестлинг. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (все периоды)				
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

	спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Группы этапа совершенствования спортивного мастерства (все периоды), этапа высшего спортивного мастерства (все периоды)				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренерапреподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренерыпреподаватели , инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурноспортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренерыпреподаватели

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки (все периоды)			

Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий
		ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства (все периоды)			
Перед учебнотренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Сразу после учебнотренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

- 11.1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «армрестлинг»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить

план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской

Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		н менее	
			24	16	26	18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающего ся	30% от массы тела обучающе гося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

2. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				

2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на высокой низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			70% от массы тела обучающегося	40% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Тесты по теории вида спорта для перехода на следующий этап.

Для перехода из группы начальной подготовки в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

- Впервые статус вида спорта армрестлинг получил в...
 - Германии
 - России
 - США
 - Великобритании
- Какое звено является главным для армрестлера?

- 1) Пальцы и кисть
 - 2) Трицепс
 - 3) Спина
 - 4) Пронация
 - 5) Бицепс
3. Какие мышцы работают в борьбе?
- 1) Предплечья 2) Пронация
 - 3) Спина
 - 4) Все группы мышц
 - 5) Трицепс

Для перехода из группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в группу этапа совершенствования спортивного мастерства

1. С 1996 года борьба на руках имеет международное название «...»
 - 1) Армрестлинг
 - 2) Ристрестлинг
 - 3) Армспорт
- 2) Неверно, что к скоростно-силовым видам спорта относят:
 - 1) Тяжелую атлетику
 - 2) Армрестлинг
 - 3) Фитнес
 - 4) Культурнизм
 - 5) Волейбол
 - 6) Пауэрлифтинг
- 3) Неверно, что в поединке по армрестлингу ноги соперников могут...
 - 1) Одной ногой опираться на противоположную сторону стола
 - 2) Находиться под столом и стоять параллельно
 - 3) Одновременно отрываться от пола
 - 4) Опирается на боковые основания стола

Для перехода из группы этапа совершенствования спортивного мастерства в группу этапа высшего спортивного мастерства

1. Все мышцы в организме человека делятся на...
 - 1) 2 типа: скелетные и сердечные
 - 2) 2 типа: сердечные и гладкие
 - 3) 3 типа: скелетные, сердечные и гладкие
2. К функциям круглого пронатора относится сгибание...
 - 1) Предплечья
 - 2) Кисти
 - 3) Пальцев
3. Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем максимальной (статической) силы...
 - 1) 50-70%
 - 2) 20-30%
 - 3) 30-50%

V. Рабочая программа по виду спорта «армреслинг»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Армрестлинг – силовая борьба на руках, вид спортивных единоборств. Несмотря на свою популярность. Регулярные турниры и чемпионаты армрестлинг не входит в программу Олимпийских игр, хотя полностью отвечает ее требованиям. Например, он объективен и проводится по правилам, единым для всех стран и участников. Единственное, что мешает ему – это наличие в мире более одной ассоциации, представляющей «рукоборцев».

Появился армрестлинг в древние времена. По некоторым источникам, «рукоборье» могло брать свое начало от древних кулачных боев, их часто практиковали как английские рыцари, так и простые горожане. Последнее считается более возможным, так как в Англии драки зачастую происходили на узких улицах, где полноценный бой с размахиванием кулаками был практически невозможен. Поэтому решившим поговорить по душам мужчинам приходилось прибегать к альтернативным, но не менее мужественным способам показать свою силу. Нашли признание бои на руках и среди викингов. На Руси же они появились в X веке, после чего стали излюбленным занятием посетителей кабаков и пивных. К XVII веку армрестлинг практиковался повсеместно: от Греции до северной Европы и России.

Несмотря на успех, армрестлинг был официально признан видом спорта только в 1950—1960 годах. Началось все в 1952 году в США, когда в городе Петалумо журналист Билл Соберанес организовал первое официальное соревнование по боям на руках. Этот турнир, состоявшийся в местном баре, настолько понравился публике, что стал проводиться на постоянной основе. Количество поклонников силовой забавы неуклонно росло, и в 1961 году Билл Соберанес основал первую спортивную организацию по армрестлингу, в 1962 году был организован первый международный чемпионат по данному виду спорта. Турнир стал отправной точкой армрестлинга как вида спорта, а его основатель удостоился бронзового памятника. Памятник установлен в городе Петалумо и изображал самого Соберанеса, борющегося на руках со своим другом Дейвом Девотой, который впоследствии возглавил ассоциацию армрестлеров.

После чемпионата 1962 года армспорт начал набирать популярность: в течение нескольких лет он распространился сначала по отдельным штатам, а затем и по всей стране. Начиная с 1969 года, за трансляцию армрестлинга взялась американская телекомпания ABC, которая за 16 лет смогла раскрутить этот вид спорта на весь мир.

В СССР армспорт получил популярность куда позже – в 1989 году, когда в Москве прошел первый турнир по этому виду спорта. Приняли в нем участие советская, американская и канадская команды. К сожалению, для нашей команды турнир сложился неудачно. Среди выступавших спортсменов только чемпион ОИ по тяжелой атлетике Салтан Рахманов сумел одержать победу. В отечественной команде не было профессиональных армрестлеров, вместо них выступали спортсмены из других силовых видов спорта.

Руководство Российской ассоциации армспорта из поражений извлекло ценный урок, полностью пересмотрев подготовку спортсменов. И результат не заставил себя долго ждать. На чемпионате мира 1992 года в Петалумо Казбек Золоев завоевал золотые медали. После этого успеха наши спортсмены не раз становились победителями и призерами мировых первенств, благодаря чему российскую команду по армрестлингу по праву считают одной из лучших во всем мире.

2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых

обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физкультура - это выполнение различных упражнений и комплекса других мероприятий, цель которых - укрепить корсет тела и улучшить общее состояние здоровья. Существуют следующие формы физической культуры:

- - базовая физическая культура;
- - спорт (в той части, в какой он относится к физической культуре);
- - профессионально-прикладная физическая культура;
- - оздоровительно-реабилитационная и «фоновая» физическая культура.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Гигиена - наука о здоровье, профилактическая дисциплина, разрабатывающая на основе изучения взаимодействия организма и факторов окружающей среды (природных и социальных) нормативы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает предупреждение болезней, создает оптимальные условия для жизнедеятельности и самочувствия человека.

Необходимо различать термины "гигиена" и "санитария".

Гигиена - это наука, а санитария - совокупность практических мероприятий, направленных на проведение в жизнь требований гигиены. То есть, гигиена является теоретической основой санитарии.

Санитария - это проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения. Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья – это равновесие между организмом и внешней средой. Неблагоприятные воздействия внешней среды, превышающие адаптационные возможности человека, могут вызвать различные нарушения здоровья. Внешняя среда представляет собой сложный комплекс различных факторов, действие которых определяется природными, социальными и экономическими условиями.

Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной жизни и деятельности, разрабатывают и проводят мероприятия гигиенического воспитания, пропаганду гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры. В неё входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов, обуви, одежды, жилища), правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры.

На спортивных объектах необходимо соблюдать следующие правила гигиены:

- Температурный режим в помещении;
- Уровень шума; - Достаточное освещение; - Вентиляция.

4. Закаливание организма. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Закаливание организма (кроме моржевания) не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

2. Закаливание организма надо проводить сознательно. Успех закаливающих процедур во многом зависит от наличия интереса к ним, положительного психологического настроя. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции.

3. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

4. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращаться постепенно. Не следует начинать закаливание организма сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

5. При закаливании организма важна последовательность в проведении процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

6. При закаливании организма необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья. Закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу.

7. При закаливании организма наиболее эффективным является использование разнообразных процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы (закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде); обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде).

8. Закаливание организма надо проводить с использованием разнообразных вспомогательных средств. Физические упражнения, игры и спорт прекрасно сочетаются с различными видами закаливания. Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствование техники выполнения основных приемов армрестлинга. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ - одно из основных и обязательных элементов спортивного соревнования, без которого состязание может носить лишь характер развлечения. Непосредственное руководство проведением спортивных соревнований осуществляется судьями по спорту. Основные требования к судейству соревнований, а, следовательно, и к судьям по спорту - это отличное знание правил соревнований и правильное их применение, строгая объективность в определении результатов, показанных участниками, или исхода спортивной борьбы.

Основные задачи судейства спортивных состязаний:

а) обеспечение всем участникам соревнований объективно равных условий в борьбе за победу;

б) создание условий, обеспечивающих честное ведение спортивной борьбы участниками состязаний, а также соблюдение ими этических норм и моральных требований, предъявляемых к спортсмену;

в) выполнение условий, определенных в положении о проводимом соревновании, - программы и порядка определения индивидуальных и командных результатов.

8. Режим дня и питание обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов; на

этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., - обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов; 5) умеренность в еде.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Для полноценной тренировки понадобится:

1. Штанга. Гриф и блины.
2. Гантели.
3. Турник и брусья.
4. Силовая рама. Или стойки со страховкой.
5. Скамья для выполнения упражнений лежа. Желательно — скамья для жима лежа.
6. Пояс для крепления веса.
7. Тяжелоатлетический пояс.
8. Скакалка.
9. Беговая дорожка и тренажеры приветствуются. Но только в том случае, если в спортзале имеются эти 8 снарядов.
10. Стол для армрестлинга.

10. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

12. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется **техническим мастерством**.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

13. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медиковосстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за

состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

14. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности.

2. Режим дня и питание обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) в целях данных Методических рекомендаций понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов; на

этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., - обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов; 5) умеренность в еде.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

3. Физиологические основы физической культуры.

Физиологические основы физической культуры составляют закономерности функционирования организма в процессе его адаптации к мышечной деятельности.

Адаптацию следует рассматривать как процесс формирования состояния, адекватного условиям обитаемости и осуществления необходимой деятельности. В этом определении объединяются и биологические, и социальные аспекты адаптации.

4. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.

- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют **спортивные соревнования** в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

5. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки спортсменов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у обучающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии избранного вида спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки спортсменов.

Теоретические сведения доводятся в форме бесед, лекций, чтении специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастерклассу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объём составляет 5-12 % в соотношении объёмов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие спортивного лексикона, названий и понятий, явлений избранного вида спорта, для облегчения обучения занимающихся в план теоретической подготовки включено изучение терминологии.

Под основами техники тхэквондо понимают изучение основных нюансов:

Стойка. При правильной стойке, спортсмен сможет не только атаковать, но и защищаться. Если стойка будет не отработана, то бои будут заканчиваться поражением;

Ударная техника. Отработка различных видов ударов от простого к сложному, станет хорошим способом разнообразить свой арсенал и использовать его в бою;

Защита. В бою нужно уметь не только правильно атаковать, но и правильно защищаться, чтобы получение травм свести к минимуму и иметь возможность продолжать бой.

6. Психологическая подготовка.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

7. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Для полноценной тренировки понадобится:

1. Штанга. Гриф и блины.
2. Гантели.
3. Турник и брусья.
4. Силовая рама. Или стойки со страховкой.
5. Скамья для выполнения упражнений лежа. Желательно — скамья для жима лежа.
6. Пояс для крепления веса.
7. Тяжелоатлетический пояс.
8. Скакалка.
9. Беговая дорожка и тренажеры приветствуются. Но только в том случае, если в спортзале имеются эти 8 снарядов.
10. Стол для армрестлинга.

8. Правила вида спорта.

Правила вида спорта «армрестлинг» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 апреля 2018 г. № 305, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 октября 2020 года № 790. С ними можно ознакомиться на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации.

9. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

10. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения. **11. Участие в спортивных соревнованиях.**

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из

решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

12. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется **техническим мастерством**.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

13. Тактическая, психологическая подготовка. Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель

психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

14. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по бильярдному спорту.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по бильярдному спорту.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

15. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.

Профилактика травматизма - это попытка предотвратить или уменьшить тяжесть телесных повреждений, вызванных внешними механизмами, такими как несчастные случаи, до того, как они произойдут.

Профилактика травматизма является компонентом безопасности и здоровья населения, и ее целью является улучшение здоровья населения путем предотвращения травматизма и, следовательно, повышения качества жизни.

Перетренированность (overtraining), синдром перетренированности — аккумуляция перегрузок, приводящая к длительному снижению работоспособности, не устранимому в течение, как минимум, двух недель облегченных тренировок или полного отдыха, которая может сопровождаться рядом психологических и соматических симптомов. Реальное восстановление может произойти не ранее, чем через несколько недель/месяцев.

2. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют **спортивные соревнования** в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

3. Психологическая подготовка.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в избранном виде спорта является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными особенностями спортивных соревнований являются:

- 1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- 2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;
- 3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

- 1) спортсмены-соперники;
- 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- 5) болельщики и зрители;
- 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том

или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

2. Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической

близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

- 1) зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;
- 2) зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;
- 3) зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;
- 4) зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена; 5) зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

12. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

10. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется **техническим мастерством**.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

11. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медиковосстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование

личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

12. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по бильярдному спорту.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по бильярдному спорту.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

13. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

Спортивно – этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов; □ комплексный подход к воспитанию; □ единство обучения и воспитания.

2. Социальные функции спорта.

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием, воспитанием и т.п. Он оказывает огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

Спорт предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и духовных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности в спорте человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как

физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Здесь определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности. А это - одна из важнейших осознанных потребностей индивида.

Используя закономерности естественного развития человека, спортивная деятельность своими средствами и методами позволяет добиваться новых качественных результатов формирования и развития таких его свойств, которые не даны от природы. Решая проблему воспроизводства физических способностей человека, они являются одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры.

Таким образом, спорту присущи социальные функции. Термин «функция» отождествляется с понятием «действие». С этой точки зрения необходимо говорить прежде всего о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. Однако спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире. Он по своей природе полифункционален. В настоящее время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций - специфических и неспецифических (общекультурных)

К *специфическим* функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта - его соревновательной деятельности, соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей. При этом важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования.

Соревновательно-эвристическая функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации.

Спортивно-престижная функция заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия престижа самого спортсмена в глазах общества, а также престижа той организации и территории, которые он представляет, международного престижа страны.

Поскольку спорт - это органическая часть культуры общества, ему присущи *общекультурные функции*. Эти функции порождаются объективными условиями влияния спорта на формирование и прогрессивное развитие ценностей, обеспечивающих развитие личности и всего общества. Так как общекультурные функции реализуются, как правило, вне непосредственной соревновательной деятельности, их относят к *неспецифическим*.

Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Большая роль в этом отношении отводится кондиционному и рекреативному спорту в работе со взрослым населением. Они выступают средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом.

Эти и другие направления массового спорта - одни из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Они представляют собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизируют психическое состояние, позволяют снимать умственную усталость и т.д.

Воспитательная функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, волевой сферы и т.д.

Экономическая функция спорта выражается прежде всего в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни.

Экономическая сторона выражается также в получении доходов от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений, предоставления различных услуг в области физической культуры и спорта и т.д. Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить те средства, которые государство и общественные организации вкладывают в физическую культуру и спорт. Основная общественная ценность — здоровье и дееспособность населения. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неоценима.

Зрелищно-эстетическая функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. Он несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, и в этом отношении граничит с искусством. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение - все это привлекает внимание огромного числа зрителей.

Социализирующая функция спорта вытекает из того, что спорт - это один из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта как в сфере спорта, так и более широком масштабе, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Популярность спорта, естественная увязка спортивных успехов и достижений с престижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

Коммуникативная функция спорта раскрывается в том, что его всеобщая притягательность позволяет легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межчеловеческом и международном общении.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют **спортивные соревнования** в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) *тренированность*: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) *подготовленность*: это понятие более емкое чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность;

в) *спортивная форма*: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными особенностями спортивных соревнований являются:

- 1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- 2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;
- 3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- 4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;
- 5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;
- 6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;
- 7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.
- 8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

- 1) спортсмены-соперники;
- 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- 5) болельщики и зрители;
- 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо

результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

2. Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

- 1)** зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;
- 2)** зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;
- 3)** зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;
- 4)** зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;
- 5)** зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно

влиять на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

8. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

9. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

10. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется **техническим мастерством**.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

11. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медиковосстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

12. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по бильярдному спорту.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по бильярдному спорту.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

13. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «армрестлинг»

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Армрестлинг» осуществляется согласно составленному годовому учебнотренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	Теоретическая подготовка.			
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
Общая физическая подготовка	80/104	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
Специальная физическая подготовка	35/60	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Техническая подготовка	90/178	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	22/62	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств,

			умение управлять своим психическим состоянием.
--	--	--	--

Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7/12	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Теоретическая подготовка			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые
				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
	Общая физическая подготовка	114/168	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
	Специальная физическая подготовка	106/159	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
	Участие в спортивных соревнованиях	26/46	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.

Техническая подготовка	182/327	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	52/181	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
Инструкторская и судейская практика	20/37	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20/18	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Теоретическая подготовка			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	240	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
	Общая физическая подготовка	156/187	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.

Специальная физическая подготовка	176/212	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Участие в спортивных соревнованиях	83/99	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
Техническая подготовка	335/403	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	187/224	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
Инструкторская и судейская практика	62/74	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	41/49	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Теоретическая подготовка			

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных
	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
Общая физическая подготовка	112/149	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
Специальная физическая подготовка	224/299	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Участие в спортивных соревнованиях	149/199	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
Техническая подготовка	365/503	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	237/299	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
Инструкторская и судейская практика	87/116	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	74/99	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
--	---	-------	-------------	--

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «армрестлинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «армрестлинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	3
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы (до 150 кг)	штук	1
5.	Гантели переменного веса (2, 4, 6, 8, 10, 12,14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28,30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Динамометр кистевой	штук	2
9.	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
10.	Канат	штук	1
11.	Магнезница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
14.	Перекладина	штук	1
15.	Подставка под ноги	штук	6
16.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
17.	Ремни для силовых упражнений («TRX»)	штук	2
18.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
19.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
20.	Секундомер	штук	1
21.	Скамейка гимнастическая	штук	1
22.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
23.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
24.	Скамья наклонная со стойками	штук	1
25.	Скамья регулируемая	штук	1
26.	Стеллаж для гантелей	штук	2

27.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для дисков	штук	2
29.	Стойка для штанги	штук	1
30.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
31.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
32.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
33.	Штанга	штук	4
34.	Эспандер кистевой	штук	5
35.	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				ко ли че ст во	эк сп лу ат ац и е ср ок и и т (	ко ли че ст во	эк сп лу ат ац и е ср ок и и т (	ко ли че ст во	эк сп лу ат ац и е ср ок и и т (	ко ли че ст во	эк сп лу ат ац и е ср ок и и т (
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «армрестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее -

Приказ 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
2. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
3. Методическое пособие по нормативно-правовому обеспечению деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования спортивной направленности системы Москомспорта, *Нагорных Ю.Д., Чичуа Д.Т., Березин Л.Ю., Марущак В.В., Никитина Л.Я., Курашвили В.А., Бауэр ВТ., Паришков А.Т., Купин СИ., Тетерин А. О., Москва 2007 год.*
4. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва, *Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год.*
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/77од ред. *Набатниковой М.Я. -М., 1982.*

6. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
7. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007.
8. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001с.
10. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
11. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте- М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. *Никифоров Ю.Б.* Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1987.
13. www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» • Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.03.2013 г. №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
14. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Министерство спорта РФ):
 - Всероссийский реестр видов спорта.
 - [/http://www.minsport.gov.m/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.m/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
[//http://www.minsport.gov.m/sport/high-sporiyedinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.m/sport/high-sporiyedinaya-vserossiyska/5507/) 1)
<http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации) 2)
<http://www.armsport-rus.ru/> (Федерация армрестлинга РФ).