**Об утверждении Федерального стандарта**

 **спортивной подготовки по армспорту**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по армспорту.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр В.Л. Мутко

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. № \_\_\_\_

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по армспорту (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007
№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения
 о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки,**

**в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по армспорту
(далее - Программа) должна содержать следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение Программы;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. «Титульный лист» Программы должен содержать:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» в Программе дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт» (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- нормативы и их соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт» (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Армспорт» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- планирование спортивных результатов;

- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта армспорт (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Информационное обеспечение» Программы должно включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы**

**с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку,**

**особенностей вида спорта армспорт**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «Армспорт», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(Приложение № 9 к настоящему ФССП).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,**

**и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных**

**в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Армспорт»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Армспорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

4. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «Армспорт» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**IV. Требования к результатам реализации программ**

**спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Армспорт»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий армспортом.

5.2. На этапе спортивной специализации:

- реализация общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-  стабильность выступления на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- формирование и поддержание спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских официальных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по армспорту;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

8. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по виду спорта «Армспорт»**

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по армспорту, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «Армспорт» привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и рекреативных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

17. С учетом специфики вида спорта «Армспорт» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

**VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки,**

**в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России
от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы[[1]](#footnote-1).

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный
№ 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

|  |
| --- |
| Приложение № 1к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт»**Длительность этапов спортивной подготовки,****минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт»** |
|  |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этапначальной подготовки | 2 | 10 | 12 - 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 - 12 |
| Этапсовершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4 - 7 |
| Этапвысшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 - 4 |

Приложение № 2

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта «Армспорт»

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

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 65-70 | 60-65 | 42-45 | 30-35 | 25-28 | 20-25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-15 | 15-20 | 25-30 | 30-35 | 32-35 | 35-40 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 10-15 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 22-25 | 20-25 |
| Теоретическая и психологичес-кая подготовка (%) | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 5-7 |
| Восстанови-тельные мероприятия (%) | - | - | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 |

Приложение № 3

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта «Армспорт»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-4 | 3-4 |
| Отборочные | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Всего соревнова-тельных поединков | - | 4-10 | 16-30 | 20-60 | 40-70 | 40-80 |

Приложение № 4

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта «Армспорт»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта АРМСПОРТ**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта «Армспорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (мальчики /девочки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 6,0 / 6,5 с)  |
| Максимальная сила и силовая выносливость | Подтягивание на перекладине(не менее 4 раз) мальчики |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 8 раз) мальчики |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (не менее 10 раз) девочки |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи(не менее 6 раз) девочки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 /140 см)  |

Приложение № 6

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), мальчики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с)  |
| Максимальная сила исиловая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 20 раз) |
| Техническое мастерство | Основные способы борьбы |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), девочки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Максимальная сила исиловая выносливость | Подтягивание на перекладине в висе лежа(не менее 11 раз) |
| Сгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем), (не менее 10 секунд) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенкев положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 15 раз) |
| Техническое мастерство | Основные способы борьбы |

Приложение № 7

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства, юноши.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота  | Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Максимальная сила исиловая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Лазанье по канату без помощи ног, 4 метра, не менее двух раз подряд, без учета времени |
| Кистевая динамометрия, (не менее 60% от массы тела спортсмена) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 100% от массы тела спортсмена) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства, девушки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота  | Бег 60 м (не более 10,0 с) |
| Максимальная сила исиловая выносливость | Подтягивание на перекладине в висе лежа(не менее 16 раз) |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем), (не менее 20 секунд) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 50% от массы тела спортсменки) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия, (не менее 33% от массы тела спортсменки) |
|  | Лазанье по канату без помощи ног, 3 метра, без учета времени. |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Приложение № 8

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота  | Бег 100 м (не более 14,5 с) |
| Максимальная сила исиловая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазанье по канату без помощи ног, 4 метра, не менее трех раз подряд. |
| Кистевая динамометрия, (не менее 75% от массы тела спортсмена) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 125% от массы тела спортсмена) |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства, девушки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота  | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Максимальная сила исиловая выносливость | Подтягивание на перекладине в висе(не менее 5 раз) |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем), (не менее 30 секунд) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 70% от массы тела спортсменки) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Кистевая динамометрия, (не менее 50% от массы тела спортсменки) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Приложение № 9

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 10 | 12 | 16 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 7-9 | 9-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 936 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 416 | 468 | 624 |

Приложение № 10

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап**  | **Этап начальной подготовки** |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборыпо подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборыпо подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение № 11

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
|  | Армстолы | штук | 1-5 |
|  | Подставки под ноги | штук | 2-8 |
|  | Регулируемый блочный тренажер | штук | 1-2 |
|  | Тренажер для тренировки мышц-сгибателей пальцев | штук | 1-2 |
|  | Ремни для связывания захвата рук | штук | 2-4 |
|  | Резиновые амортизаторы | штук | 2-4 |
|  | Кистевые эспандеры различной жесткости | штук | 3-5 |
|  | Ремни для силовых упражнений | штук | 3 |
| Вспомогательное оборудование и инвентарь |
|  | Весы до 150 кг  | штук | 1 |
|  | Гантельный ряд от 1 до 30 кг | комплект | 36 |
|  | Гантели разборные | штук | 2-4 |
|  | Гири тренировочные 8,12, 16, 24 и 32 кг | комплект | 10 |
|  | Перекладина | штук | 1 |
|  | Брусья | штук | 1 |
|  | Скамья Л.Скотта | штук | 1 |
|  | Горизонтальная скамья | штук | 1-2 |
|  | Регулируемая скамья | штук | 1-2 |
|  | Скамья для жима лежа со стойками | штук | 1-2 |
|  | Наклонная скамья со стойками | штук | 1 |
|  | Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса | штук | 1 |
|  | Стойка для штанг | штук | 1 |
|  | Стойка для гантелей | штук | 2 |
|  | Стойка для дисков | штук | 2-3 |
|  | Маты гимнастические | штук | 3 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Штанга тренировочная | штук | 5, в том числе 1- с - образным грифом |
|  | Набор парных дисков для штанг, от 1,25 до 20 кг. | штук | 12-30 |
|  | Канат ( шест ) | штук | 1 |
|  | Ремни поясные | штук | 2-3 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Вертикальный гриф | штук | 1-2  |
|  | Набор рукояток разного диаметра | штук | 2-4 |
|  | Кистевой динамометр | штук | 1-2 |

Приложение № 12

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта армспорт

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлети-ческие | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Рукав | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка  | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | Спортивные брюки | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

1. пункт 6 ЕКСД. [↑](#footnote-ref-1)