

Управление физической культуры, спорта и туризма
администрации Сургутского района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2» Сургутского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа №2»
Сургутского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №2»
Сургутского района
_____ М.Р. Пухачев

Протокол № 02 от 07.02.2025г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 19.12.2022 №1271
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «армрестлинг»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 16.11.2022 № 1003*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г.п. Белый Яр, Сургутский район
2025 год

Разработчики:

Заместитель директора
Начальник отдела
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Тренеры-преподаватели

Суворова Наталья Владимировна
Трохимчук Евгения Николаевна
Часовская Алевтина Валериановна
Черномаз Марина Викторовна
Хамитова Диана Римовна
Алиомаров Алиомар Олегович
Казимагомедов Тарлан Рамазанович

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее – Программа)	5
1.2. Цель и задачи Программы	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	30
3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы	30
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	38
4.2. Учебно-тематический план	47
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	49
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	50
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	52
6.2. Кадровые условия реализации Программы	54
Перечень информационного обеспечения	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Армрестлинг- (борьба на руках или армрестлинг от англ. *Arm sport, arm wrestling, где arm — предплечье*) — вид спортивных единоборств, один из молодых видов спорта в нашей стране. Несмотря на это он получил всеобщее признание у различных слоев населения за свою доступность, демократичность и зрелищность. Популярность этого вида спорта в России неуклонно растет.

Армрестлинг – спорт не только для сильных мужчин, но и женщин. Борьба начинается, поставив локоть на специальный подлокотник размером 20x20 см, руку по нему во время поединка можно перемещать, но, если она соскользнет с подлокотника, это считается нарушением. Победителем считается тот, кто положит руку противника (по правилам достаточно даже легкого прикосновения) на особый валик.

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

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

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Армрестлинг	099	00	1	4	1	1	Я
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	А
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Ю
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. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ ДО «Спортивная школа № 2» Сургутского района с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16.12.2022 №1003 (далее – ФССП).

1.2. **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.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники армрестлинга, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «армрестлинг». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основной задачей является совершенствование физических качеств и функциональной подготовленности, а также совершенствование устойчивых психологических качеств и соревновательного опыта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в Таблице 2.

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2 года	11 лет	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	13 лет	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16 лет	3-6

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного в Таблице 2. минимального возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (основание – п. 9 ФССП).

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду ХМАО-Югры по иду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (основание – п. 10 ФССП).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 3).

Таблица № 3

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	12	624
	3	14	728
	4	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	20	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Формы обучения по Программе определяются учреждением самостоятельно. При этом допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения (основание – п. 12. Приказа Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629).

Формы получения образования в учреждении: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами обучения в учреждении являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия. Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность и иные причины по письму владельца МТБ).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – соответственно 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий (основание – п. 3.7. Приказа Минспорта от 03.08.2022 № 634).

В целях охвата большего количества обучающихся и, в связи с возможностями имеющихся помещений материально-технических баз, возможно проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (основание – п. 3.8. Приказа Минспорта от 03.08.2022 № 634):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду ХМАО-Югры, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

Используемые методы обучения: 1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой; 2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных

объектов, явлений и их наблюдение; 16 3. Практические (источник знаний – опыт) – упражнения, соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объемы соревновательной деятельности по виду спорта «армрестлинг» представлены в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах начальной подготовки

Таблица №6

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Ранг, категория соревнований
	до года	свыше года	
Контрольные	-	2	Контрольная тренировка, муниципальные, межмуниципальные, межрегиональные, региональные
Отборочные	-	-	
Основные	-	-	

Требования к объему соревновательной деятельности на учебно-тренировочных этапах

Таблица № 7

Виды соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Ранг, категория соревнований
	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	2	Контрольная тренировка, муниципальные, межмуниципальные, межрегиональные, региональные, окружные
Отборочные	2	2	
Основные	2	2	

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 8

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Ранг, категория соревнований
Контрольные	3	Контрольные тренировки, региональные соревнования
Отборочные	2	Региональные, всероссийские соревнования
Основные	2	Всероссийские соревнования

Объемы соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки отражают минимальные требования.

По решению тренера-преподавателя и при наличии соответствующего медицинского допуска спортсмены всех этапов спортивной подготовки могут принимать участие в большем количестве соревнований различного уровня и вида, включая контрольные тренировки.

Спортсмены этапа начальной подготовки до года могут принимать участие в соревнованиях различного уровня и вида, включая контрольные тренировки, по решению тренера-преподавателя и при наличии соответствующего медицинского допуска.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Сургутского района, а также в соответствии с календарными планами ХМАО-Югры и Сургутского района.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП), таблица 9.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы 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.

Для осуществления контроля за качеством спортивной подготовки в период самостоятельной работы (самоподготовки) обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает и сдает после окончания периода самоподготовки план самостоятельной работы обучающихся для каждого этапа спортивной подготовки, на котором он осуществляет учебно-тренировочный процесс.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		3-6
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	1 год- 10 2 год - 12 3 год - 14	4 год- 16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-36	22-26	20-22	15-18	12-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-19	16-21	17-22	17-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-13	4-17	10-20	16-23	18-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица № 10

№ п/п	Виды подготовки	НП-1		НП-2	
		%	часы	%	часы
1	Общая физическая подготовка	35	109	26	108
2	Специальная физическая подготовка	15	47	19	79

3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	41	128	42	175
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	19	10	42
5.1.	тактическая	2	6	3	13
5.2.	теоретическая	2	6	4	17
5.3.	психологическая	2	6	3	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
6.1.	инструкторская	-	-	-	-
6.2.	судейская	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	3	12
7.1.	Медицинские, медико-биологические	1	3	1	4
7.2.	восстановительные	1	3	1	4
7.3.	тестирование и контроль	1	3	1	4
	ИТОГО:	100	312	100	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочном этапе
(в часах)**

Таблица № 11

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч
1	Общая физическая подготовка	21	109	21	131	21	153	18	150
2	Специальная физическая подготовка	20	104	20	125	20	145	17	141
3	Спортивные соревнования	4	21	4	25	4	29	5	42
4	Техническая подготовка	40	208	40	250	40	291	33	275
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	52	10	62	10	73	20	166
5.1.	Тактическая	3	16	3	19	3	22	6	50
5.2.	Теоретическая	4	20	4	24	4	29	7	58
5.3.	Психологическая	3	16	3	19	3	22	7	58
6	Инструкторская и судейская практика	2	10	2	12	2	15	4	33
6.1.	Инструкторская	1	5	1	6	1	7	2	16
6.2.	Судейская	1	5	1	6	1	8	2	17

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	16	3	19	3	22	3	25
7.1.	Медицинские, медико-биологические	0,5	3	0,5	4	1	7	1	8
7.2.	Восстановительные	1,5	8	1,5	9	1	8	1	9
7.3.	Тестирование и контроль	1	5	1	6	1	7	1	8
	ИТОГО:	100	520	100	624	100	728	100	832

Годовой учебно-тренировочный план на этапе совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Таблица № 12

№ п/п	Виды подготовки	Этап ССМ не ограничивается	
		%	часы
1	Общая физическая подготовка	12	125
2	Специальная физическая подготовка	20	208
3	Спортивные соревнования	8	83
4	Техническая подготовка	32	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	187
5.1.	тактическая	6	62
5.2.	теоретическая	6	63
5.3.	психологическая	6	62
6	Инструкторская и судейская практика	6	62
6.1.	инструкторская	3	31
6.2.	судейская	3	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	42
7.1.	Медицинские, медико-биологические	1	10
7.2.	восстановительные	2	21
7.3.	тестирование и контроль	1	11
	ИТОГО:	100	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм,

нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- профориентационная работа;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы на этапах спортивной подготовки;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №13

№ 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	В течение года

		<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного 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 формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, 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; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	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, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
--	-------------------------	---	--

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий (далее – план) составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана **ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий** ответственным лицом за антидопинговое обеспечение в Учреждении.

Таблица № 14

Содержание мероприятия и его форма	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	В течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по запросам спорта в области антидопинга
Онлайн обучение «Ценности спорта»		Антидопинговый онлайн-курс на сайте РУСАДА

		http://www.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап		
Семинары и лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств. Запрещённый список» «Права и обязанности спортсменов»	В течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Антидопинговый онлайн-курс на сайте РУСАДА http://www.rusada.ru
Семинар «Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами. Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена»	1 раз в год	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Антидопинговый онлайн-курс на сайте РУСАДА http://new.rusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств. Запрещённый список» «Процедура прохождения допинг контроля».	В течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга. Антидопинговый онлайн-курс на сайте РУСАДА http://www.rusada.ru
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Антидопинговый онлайн-курс на сайте РУСАДА http://new.rusada.triagonal.net Основной поток - январь
Семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил	1-2 раза в год	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или

от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или

вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки (таблица 14))

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в армрестлинге терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-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.

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

Таблица №15

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки			
	-	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта.	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	В течение года

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта.	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов.	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде.	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением

спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
 - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
- К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
 - суховоздушная (сауна) и парная бани;
 - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
 - гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица №16

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;

		- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» филиал в г.Сургуте согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме

	спортивных сборных команд Российской Федерации.	первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.
11.	Психолого-педагогические и медикобиологические средства:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы на каждом этапе спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях.

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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;
- 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

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;

- 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;

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, контрольная тренировка, соревнования.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год в соответствии с утвержденным в учреждении графиком проведения промежуточной аттестации и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «армрестлинг».

Оформление результатов промежуточной аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении.

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

Таблица №17

№ 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
			не менее		не менее	

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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		не менее	
			24	16	26	18

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

Таблица №18

№ 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 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 обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Учебно-тренировочный этап		до трех лет		

(этап спортивной специализации)	свыше трех лет	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
---------------------------------	----------------	--

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

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1.Нормативы общей физической подготовки				
	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
	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»			

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30 м, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000, 2000, 3000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость

проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Исходное положение: вис на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Спина прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом. Выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги на прямой линии, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опустится в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжить выполнение испытания.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх

производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Кистевая динамометрия. Кистевая динамометрия, измерение силы мышц сгибателей пальцев проводится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами), затем без напряжения в плече поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места), измерение повторяют 2—3 раза и записывают лучший результат.

Метание мяча весом 150 г. Процедура метания осуществляется следующим образом: после разминки обучающийся становится на исходную линию, не заступая за нее; ему передается мяч для метания и указывается направление для броска; по команде тренера мяч необходимо завести за спину и резким движением руки взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию; в процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки армреслеров на этапах УТ(СС) свыше двух лет обучения и ССМ по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов армрестлинга (индивидуально или в спаринге):

- «Верхом»;
- «Прямым движением»;
- «Притягиванием»;
- «Крюк нижний»;
- «Крюк верхний»;
- «Трицепсом»;

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся

норматив (прием)	Содержание
Верхом	При борьбе верхом основное воздействие осуществляется на кисть или пальцы соперника. Цель верховика «выбить» кисть соперника, тем самым переложив нагрузку на его боковую связку и бицепс
Крюк нижний	Сразу после начала поединка крюковик начнет вкручиваться и одновременно выполнять разворот плеч, когда плечо рабочей руки сильно выведено вперед. Для реализации такого положения возможны два целесообразных положения ног. Первое — когда правая нога несколько выведена вперед и находится под столом; второе — когда правая нога упирается в правую ближнюю стойку стола (при борьбе на правую руку).
Крюк верхний	После начала поединка крюковик осуществляет максимально быстрое скручивание кисти к себе, навязывая таким образом свою борьбу. Оказавшись в положении крюка крюковик может осуществлять атакующие либо защитные действия. Для атаки возможно либо давление чисто в бок, либо по диагонали, когда к боковому движению присоединяется стягивание захвата на себя

Трицепсом	Во время принятия положения перед командой «Ready... Go» оказываем боковое давление на руку противника. После команды «Ready... Go» переходим к боковому давлению на руку противника. Дожимаем руку противника к подушке, используя силу трицепса
-----------	---

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Этап начальной подготовки.

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

организма. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать. Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в тренировочных занятиях.

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

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

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

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

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

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

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

мгновенно меняющихся режимах, иметь различные величины напряжения, скорость сокращения и расслабления.

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

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

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

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

Упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Таблица №20

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	Упражнения с преодолением собственного веса.	<p>поднимание на носки; приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами. жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упоралежа, а затем обратно в исходное положение;</p>
	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости	<p>- бег на 10, 20, 30, 60 м; рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег сменной направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.</p>
	Упражнения для развития координационных способностей.	<p>- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; - ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.
	Упражнения для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами. - упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя заборцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.
Специальная физическая подготовка	<p>Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро. Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата.</p> <p>Отведение кисти</p>	- Основная нагрузка приходится на двухглавую мышцу, а также на сухожилие двуглавой мышцы плеча. Туловище находится в скрученном, наклоненном к одноименному бедру положении. Выполнять движение в ограниченной амплитуде, характерной для рабочих углов ведения поединка. Упражнения этого ряда представляют собой движение кисти на себя в сторону большого пальца.
Техническая подготовка	<p>Подтягивания развернутым хватом в ограниченной амплитуде.</p> <p>Тяга нижнего блока к грудному отделу.</p>	Непосредственно в борьбе данная группа мышц работает в изометрическом режиме, но в тренировку иногда необходимо включать также и динамическую проработку. Подтягивания выполняются в амплитуде, с разгибанием рук в угле, не превышающем 100°
Тактическая подготовка	<p>Жим гантелей вверх с разворотом кисти на 180°.</p> <p>Разгибание кистей со штангой. Сидя, сгибание кистей со штангой в запястьях (хват снизу)</p>	Движение выполняется с поворотом кисти, для максимальной проработки роторной манжеты, участвующей как в пронаторном так и в супинаторном двигательном элементе. Акцент на фиксацию пальцевых фаланг для фиксации штанги в захвате. Максимальное напряжение в запястьях, это увеличивает тренирующий эффект кистевого аппарата
Теоретическая подготовка	<p>История возникновения армрестлинга.</p> <p>Техника борьбы в армрестлинге.</p> <p>Виды борьбы.</p> <p>Виды правильных стоек.</p>	Беседа, рассказ, просмотр видеороликов, дискуссия

<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Специальные дыхательные упражнения.</p>	<p>Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения). Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.</p>
-----------------------------------	--	--

Учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства

Общая и специальная физическая подготовка

Эти периоды развития обучающихся характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет. Особое внимание на этих этапах обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. В развитии собственно силовых качеств на этих этапах используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых. Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек на этих этапах допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с

учетом специфики соревновательной деятельности, при этом используется метод сопряженных воздействий.

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

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

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки из полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Техническая подготовка.

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

Захват является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат поединка. Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата).

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

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

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

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

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

из обучающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная фаза (фаза захвата):

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

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

Фаза борьбы:

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

Спарринги (поединки).

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

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

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением). Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

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

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

-Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

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

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

Основные из них:

Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы). Специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы, методика спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.

Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.

Участие в соревнованиях с заведомо более слабыми противниками.

Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.

Участие в соревнованиях с использованием установок, разборов.

Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Восстановительные мероприятия. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на данных этапах подготовки – рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов,

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

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

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке в соответствии с примерной ДОПСП по армрестлингу)

Таблица №21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

	и укрепления здоровья человека			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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
УТ	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	Понятность. 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.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	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.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

-обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 материально-технической 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, обучающимся 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 физкультурно-спортивного 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 (таблица № 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №24);
- 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.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Общие требования безопасности

- К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям северным многоборьем.
- При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале.

-При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий лица, проходящие спортивную подготовку, должны соблюдать установленный порядок проведения учебно- тренировочных занятий и правила личной гигиены.

- Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 22

№ 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

Таблица №23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые требования:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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) (далее – Приказ № 191н), 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) (далее – ЕКСД).

2. 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).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Нормативно-правовые акты

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг (утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1003.
- 4.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
- 5.Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634).

Литература по виду спорта

- 1.Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УЛГТУ, 2005.
- 2.Вельский И. Системы эффективного воспитания. - Минск, 2003.
- 3.Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
4. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.

Специальная литература

- 1.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.
- 2.Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
- 3.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
- 4.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
- 5.Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
- 6.Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
- 7.Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
- 8.Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
- 9.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
- 10.Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов.

- М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
 - 12.Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
 - 13.Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
 - 14.Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
 - 15.Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
 - 16.Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.
 - 17.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.
 - 18.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
 - 19.Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.
 - 20.Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.
 - 21.Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Гулома», 2006 – 160с.

Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи поединков.

Музыкальное сопровождение процесса обучения.

Видеозаписи соревнований квалифицированных армрестлеров.

Таблица разрядов.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1.Федерация армрестлинга России <https://armwrestling-rus.ru/>

2.Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

3.Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

4.Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru

5.Теория физического воспитания www.ns-sport.ru

6.Мир спорта www.world-sport.org

7.Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru