

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №4» Сакского района Республики Крым



**СОГЛАСОВАНО:**


Начальник отдела культуры и спорта  
администрации Сакского района

Е. Г. Степанова

29 сентября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор  
МБУДО «Спортивная школа №4»  
Сакского района

  
Р. Р. Абдураманов

приказ № 10/2023  
от 29 сентября 2023 г.



**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Спортивная школа №4»  
Сакского района  
протокол № 6  
от 27 сентября 2023 г.

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

**По этапам спортивной подготовки:**

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

этап совершенствования спортивного мастерства

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4  
лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>5</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2.	Объем Программы.....	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
<b>3</b>	<b>Система контроля.....</b>	<b>32</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	32
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта.....</b>	<b>42</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	42
4.2.	Учебно-тематический план.....	64
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>82</b>
<b>6</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>83</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	83
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	86
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	87

## I. Общие положения

I.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1003, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, согласно Таблицы № 1.

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
весовая категория 85 кг	099	023	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	Г
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Э
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М

весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М
---------------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

1.2. 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, а также создание условий для развития способностей обучающегося, для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования, воспитание спортсменов высокой квалификации, воспитания физически и духовно современной личности посредством бокса.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

### 2.2. Объем Программы

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

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

Под основными формами организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно годового учебно-тренировочного плана с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14	18

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	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	

### **Объем соревновательной деятельности**

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

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

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «армрестлинг»;

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

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий учреждения);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	
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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
6	8	10	12	14	18	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3		3		4		
Наполняемость групп (человек)								
10		8				3		
1.	Общая физическая подготовка	75	100	109	132	154	159	135
2.	Специальная физическая подготовка	53	71	99	119	138	168	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	25	29	47	83
4.	Техническая подготовка	131	175	203	243	284	338	333
5.	Тактическая подготовка	16	21	23	27	32	53	63
6.	Теоретическая подготовка	16	21	23	27	32	53	62
7.	Психологическая подготовка	15	20	22	27	31	53	62

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	4	8	14
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	14	37	62
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	3	3	4	5	10	14
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	5	10	14
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и</b>	В

		<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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);	течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

*Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.*

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» учреждения, 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.

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

- проведение ежегодных лекций для спортсменов, а также родительских собраний;
- 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.

### **План антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Вид программы: веселые старты Тема: «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
	2. Вид программы: Теоретическое занятие Тема: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Вид программы: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> , пример программы мероприятия (приложение № 2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
	4. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	5. Вид программы: Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Вид программы: веселые старты Тема: «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.
	2. Вид программы: Онлайн обучение на сайте	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая

	<p>РУСАДА</p> <p>3. Вид программы: Семинар для спортсменов Тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p> <p>4. Вид программы: Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1 -2 раза в год</p> <p>1 -2 раза в год</p>	<p>часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>

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 исследований, 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 паралимпийский 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, занимающееся 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, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет целью подготовить не только боксеров высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила армреслинга, правила поведения в ринге и вне его, а также начинающих судей. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Необходимо привлекать спортсменов в качестве помощника тренера, инструкторов к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Армрестлинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса рукоборцев, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе армрестлинга.

### **Инструкторская практика.**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения армрестлинга. Поочередно выполняя роль инструктора, рукоборцы учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией армрестлинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда рукоборцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у рукоборца-новичка на соревнованиях.

**Судейская практика** дает возможность рукоборцам получить квалификацию судьи по армрестлингу.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

В виде спорта «армрестлинг» для спортсменов на *этапе начальной подготовки* планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Спортсмены *учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)* должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части);

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами предусматривает:

На этапе начальной подготовки:

- периодический медицинский осмотр (педиатр или терапевт) 1 раз в 12 месяцев;

- предварительный медицинский осмотр при определении допуска к спортивным мероприятиям (педиатр или терапевт);

- текущие врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- периодический медицинский осмотр (углубленное медицинское обследование) проводится 1 раз в 12 месяцев. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое состояние организма;

- предварительный медицинский осмотр при определении допуска к спортивным мероприятиям;

- текущие врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- периодический медицинский осмотр (углубленное медицинское обследование) проводится 1 раз в 6 месяцев. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое состояние организма;

- предварительный медицинский осмотр при определении допуска к спортивным мероприятиям;

- текущие врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления применяются в течение всего периода реализации дополнительной образовательной программы

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

*Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.*

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### ***Педагогические средства восстановления***

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха,

различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и

применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ...+15 гр.с).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

*Фармакологическое регулирование* тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием

малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

### ***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни

спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Для групп на этапе начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Использование естественных факторов природы	Чередование видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 3 мин саморегуляция.

	перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.		
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки.  3-8 мин.  3 мин. саморегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 1-4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/ умеренно холодный/теплый. Использование естественных факторов природы	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировок день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки.

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировок.
--------------------------------	---	--	--

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

##### **На этапе начальной подготовки на:**

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

по видам спортивной подготовки.

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Формой текущего контроля обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки является:

- выполнение упражнений;
  - собеседование или опрос (теоретические основы физической культуры и спорта);
  - наблюдение,
  - тестирование (общая и специальная физическая подготовка).
- Используется одна из форм контроля.

Средствами текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы или опроса. Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов освоения соответствующей части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается тренерско-преподавательским коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год. Промежуточная аттестация – это показатели уровня подготовки по итогам спортивного сезона. Промежуточная аттестация

обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Формой промежуточной аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки является:

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки и	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

## **Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «армрестлинг»**

### ***История возникновения вида спорта и его развитие***

В древнем мире. В России. История развития спорта в России. История армрестлинга. Самые выдающиеся армрестлеры. Российские призёры олимпийских игр.

### ***Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека***

Физическая культура – часть общей культуры человека. Роль и значение физической культуры, как средства сохранения и укрепления здоровья. Влияние физической активности на организм человека. Общие правила для начинающих.

### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (общие положения, основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе).

### ***Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом***

Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

### ***Закаливание организма***

Принципы и средства закаливания (общие правила закаливания, холодное закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем, методика комплексного проведения закаливающих процедур - в виде специальных самостоятельных процедур (воздушные ванны, солнечные ванны), а также в сочетании и одновременно с другими: при занятиях физической культурой и спортом).

### ***Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом***

Представление о самоконтроле. Методы самоконтроля функционального состояния организма. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме (общая характеристика спортивного травматизма, анализ причин, механизмов и профилактика спортивных травм в различных видах спорта).

### ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта***

Основные понятия технической подготовки. Структура технических действий.

### ***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта***

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***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Режим питания юных спортсменов

***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта***

Спортивные залы, помещения и оборудование и инвентарь.

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10	12,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	см	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	м	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г		не менее	
			34	21
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский		

	трех лет)	спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

### **Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «армрестлинг»**

#### ***Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.***

Физическая культура как феномен общей культуры. Ценности физической культуры. Формирование личности средствами физической культуры.

#### ***История возникновения олимпийского движения.***

Что такое Олимпиада. История возникновения Олимпийских Игр. Программа древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первая современная Олимпиада. Символика и ритуалы Олимпийских игр.

#### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

#### ***Режим дня и питание обучающихся.***

Режим питания спортсмена (основные правила питания спортсменов, пищевой рацион для спортсменов, роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям).

#### ***Физиологические основы физической культуры.***

Функции основных систем организма: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, нервной и дыхательной систем их взаимодействие. Физиологические принципы спортивной тренировки. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями.

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.**

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

**Теоретические основы технико-тактической подготовки.**

Содержание технико-тактической подготовки (ознакомление, овладение, освоение). Методика обучения и совершенствования (словесные, наглядные, практические методы).

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

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

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Правила вида спорта.**

Программа соревнований, спортивные дисциплины, положение о спортивных соревнованиях, спортсмены соревнований (возрастная категория, допуск спортсменов к соревнованиям, права и обязанности спортсменов), экипировка спортсменов, судейская коллегия спортивных соревнований, организация и проведение соревнований, спортивные санкции, антидопинговое обеспечение, страхование участников.

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	
			+8	+9

	уровня скамьи)			
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## **Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «армрестлинг»**

### ***Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.***

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека (олимпийская культура и спорт в современном обществе, спорт как "школа характера, мужества, воли", спорт как часть системы знаний, спорт как средство международного обмена).

### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

### ***Профилактика травматизма. Перетренированность.***

Понятие спортивного травматизма, его причины и профилактика. Синдром перетренированности: тревожные симптомы и способы профилактики. Принципы спортивной подготовки.

### ***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.***

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

***Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.***

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.***

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

***Восстановительные средства и мероприятия.***

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.

## IV. Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг»

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

#### Физические качества армрестлера

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения:

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели, блины, грифы и др.

- приседания на дух ног 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;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу, руки на скамейке и наоборот;
- подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- упражнения с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами: жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц (предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса).

**Быстрота** - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Примерные упражнения:

- ускорения по различным сигналам;
- выпрыгивание вверх;
- прыжки на скакалке;
- упражнения с партнером: различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу во взрывном, скоростном режиме;
- упражнение движение, имитирующее технику борьбы (слабое натяжение, среднее натяжение) с применением резиновых амортизаторов;

- упражнения с партнером за борцовским столом – локти на подлокотниках, запястья касаются тыльной стороной по команде – хлопок по столу (движение на опережение)

- по сигналу (на голос, свисток, хлопок) выполнение стартового движения с открытыми, закрытыми глазами.

**Ловкость** - это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, ловкость это сложное, комплексное качество. В занятиях с занимающимися нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны спортивные игры с элементами единоборств – баскетбол, регби, борьба, гандбол, настольный теннис. Эти игры способствуют повышению уровня воспитания всех физических качеств и в большей мере воспитания такого качества как ловкости.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Примерные упражнения:

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

- круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных;

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

- повороты, наклоны и вращения головой;

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

**Выносливость** – это способность выполнять работу без изменения ее параметров длительное время. Иными словами можно сказать, что выносливость – это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

**Общая физическая подготовка.**

«Что такое ОФП как вид физкультуры? Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений - гимнастика, аэробика, бег, игры, бодибилдинг, плавание, единоборства и т.д. Главное: избежать узкой специализации и гипертрофированного развития одного качества за счет других. Хотя приоритет можно отдать любому. ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта

без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП.

Рукоборец должен быть физически развит. В армспорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, или выносливости, или скорости. Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на формирование стиля борьбы спортсмена, на его технику – тактическое мастерство. На тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но вместе с тем следует отдавать должное внимание и воспитанию тех физических качеств, в которых наблюдаются преимущественно перед соперником, чтобы в дальнейшем в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

Сам по себе вид спорта своими средствами достаточно эффективно способствует воспитанию всех необходимых качеств рукоборца. Назначение занятий по физической подготовке заключается как раз в поддержании, а затем и повышении уровня физических качеств, необходимых рукоборцу. В то же время такие занятия служат прекрасным средством активного отдыха.

ОФП рукоборцев включает в себя развитие мышц, не имеющего определяющего значения в борьбе, но слабость которых негативно сказывается на общем силовом потенциале рабочего звена. Это – грудные, дельтовидные мышцы, прямые и косые мышцы живота, а также все мышцы спины и ног.

#### **Специальная физическая подготовка.**

К специальной силовой тренировке предъявляются следующие требования:

- в первую очередь следует нагружать и развивать мышечные группы и их антагонисты, непосредственно участвующие в спортивной работе;

- необходимо принимать во внимание соревновательные движения в пространстве (подбирать такие специальные упражнения, которые по структуре полностью или частично совпадают с движениями, типичными для данной спортивной дисциплины);

- нужно учитывать усилия, затрачиваемые на преодоление сопротивлений в том или ином виде спорта;

- скоростно-силовая характеристика тренировочного упражнения должна совпадать с характеристикой соревновательного движения;

- режим работы нервно-мышечной системы, характерный для соревновательного движения, должен поддерживаться и при выполнении специальных упражнений;

- длительность действия раздражителя, т.е. компонента выносливости, должен соответствовать соревновательным условиям;

- необходимо учитывать состояние организма, при котором в условиях соревнований выполняются специальные движения, также необходимо учитывать психическое состояние спортсмена, связанное с переносимыми нагрузками.

**Программа.** Система основных специализированных упражнений включает в себя группы упражнений.

**Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев.**

- *Вис на перекладине на время.* Вис на двух руках, на одной руке, на нескольких пальцах. Упражнение следует выполнять в конце тренировки (после нагрузки).

- *Вращение диска пальцами.* И.П.: стоя, локти прижаты к туловищу, предплечья параллельны полу, кисти удерживают диск от штанги хватом сверху. Выполнение перехватов осуществляются сначала в одну, затем в другую сторону по кругу. Темп и шаг этих перехватов можно варьировать.

- *Сгибание пальцев с ручкой блока.* И. П.: РУ, удерживается прямо в неподвижном положении, как и на протяжении всего упражнения. Ручка тренажера-блока держится на дистальных фалангах пальцев. Ладонь максимально распрямлена. Движение осуществляется одними пальцами до сжатия их кулак. Допускается небольшой читинг кистью.

- *Отжимание от пола на пальцах.* И.П.: лежа, на руках на пальцах, ноги и спина прямые. Положение пальцев образует полусферу. Для этого каждый сустав пальцев находится в полусогнутом положении, выпрямление их не допустимо. При необходимости, для увеличения нагрузки, на спину ложится отягощение (диск от штанги и т.п.). Упражнение эффективно используется в качестве разминки, не заменяя её в целом.

- *Удержание отягощения пальцами.* Удержание диска от штанги пальцами на время. Задача – оторвать от пола и удержать за ребро крупногабаритный диск. Удержание можно выполнять одной или двумя руками сразу.

- *Удержание гири на время.* И.П.: стоя, руки прямые вдоль туловища держат гири обычным хватом. Удерживание выполняется в заключительной части занятия.

- *Удержание мяча пальцами на время.* Для этого упражнения гандбольный или подобный мяч, набитый опилками и с вставленным в него и закрепленным металлическим крюком, на который вешается отягощение. Удержание выполняется как РУ, так и прямой рукой.

- *Сжатие и удержание на время теннисного мяча.* И.П.: РУ, кисть прямая, пальцы плотно обхватывают теннисный мяч. Сжатие производится всей ладонью. Эффективность упражнения повышается, если при удержании сжатого мяча выполнять сгибание кисти в лучезапястном суставе, с последующей фиксацией в крайнем согнутом положении. Упражнение отлично развивает силовую выносливость пальцев и мышц-

сгибателей предплечья. Рекомендуется выполнять вне тренировочных занятий.

***Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча.***

- *Удерживание РУ.* Упражнение этого ряда можно выполнять как для тренировки борьбы «через верх», так и «на крюк». Суть упражнений одинакова, за исключением начального положения кисти. В первом варианте вектор силы противодействия направлен вдоль ладони в сторону ее ребра, во втором – перпендикулярно в ладонь, для чего И.П. кисть разворачивают в супинированное положение. Все эти упражнения выполняются исключительно с прямой кистью, т.е. чтобы она не проваливалась в направлении силы противодействия. Ниже приведены упражнения в варианте для «верха».

- *Упражнения РУ с дисками.* И.П.: РУ, локти прижаты к поясу, туловище немножко наклонено вперед, пальцы просунуты в отверстие дисков от штанги и удерживают их на проксимальных фалангах пальцев. Упражнение рекомендуется использовать на начальном этапе подготовки спортсменов, как общеукрепляющее.

- *Удержание РУ со штангой обратным хватом* И.П. – РУ, локти прижаты к поясу, туловище немножко наклонено вперед, хват Л-образной штанги – обратный (т.е. в РУ ладони смотрят от себя). Для тщательной проработки мышц можно выполнять наклоны туловища с удержанием рук в И.П. В этом случае амплитуда наклона начинается с упора грифа о ноги и заканчивается полным разгибанием туловища.

- *Удержание РУ с отягощением через ремень.* В упражнениях с ремнем лучше всего подходит пояс для единоборств, но также может быть использована любая прочная ткань, сложенная в несколько раз. И.П.: РУ стоя за столом или без стола (тогда локоть держится на вису), кисть в стартовом положении, хват ремня может быть в нескольких вариантах:

а) ремень проходит через проксимальную фалангу указательного пальца и удерживается в кулаке;

б) ремень проходит между большим и указательным пальцами и удерживается в кулаке;

в) ремень удерживается в кулаке и проходит вдоль ребра ладони;

г) ремень связывается в кольцо и одевается на руку:

- между большим и указательным пальцами;
- на лучезапястный сустав. Этот вариант упражнения оказывает наиболее сильное взаимодействие на плечелучевую мышцу, т.к. существенно разгружает кисть.

Отягощение – здесь и далее под этим словом поднимается:

- тренажер-блок;
- свободные отягощения (диски от штанги, гири и т.д.);
- резина жгут;

- сопротивления напарника через ремень.
  - *Пронация предплечья.* Упражнение на пронацию выполняется с отягощением через ремень, проходящий между большим и указательным пальцами и удерживаемый в кулаке. И.П.: кисти в развернутом супинированном положении, в лучезапястном суставе – прямая. Чем больше нагрузки, тем менее кисть развернута.
  - *Пронация стоя с отягощением на вису.* И.П.: стоя, предплечье ТР параллельно полу, локоть прижат к поясу, туловище наклонено к ТР, отягощение держится на весу. В верхнем положении обязательна фиксация.
  - *Пронация из «мертвой точки».* И.П.: РУ, предплечье ТР лежит на горизонтальной опоре (например, поперек скамейки), кисть на весу в слегка супинированном положении, туловище наклонено до РУ, отягощение стоит на полу. Движение заканчивается, когда кисть принимает вертикальное положение. В конечной фазе упражнения обязательна фиксация. Между повторениями отягощение опускается на пол. Темп – не высокий. Допустим небольшой читинг корпусом.
  - *Пронация за столом.* И.П.: РУ, ТР стоит на столе, предплечье перпендикулярно столу, кисть в слегка супинированном положении. Вектор силы противодействия направлен в сторону предполагаемого соперника и параллелен плоскости стола.
  - *Супинация предплечья.* Упражнения на супинацию такие же, как и на пронацию, только кисть работает в противоположную сторону.
  - *Супинация через ремень.* И.П.: ТР в РУ, кисть в стартовом положении, ремень удерживается в кулаке и выходит со стороны ребра ладони. Вектор силы противодействия направлен на раскручивание кисти в сторону мизинца. В конечной фазе движения ладонь развернута на себя, а кисть может быть немного согнута в лучезапястном суставе. Фиксация обязательна.
  - *Поочередное сгибание рук с гантелями по РА с разворотом кистей до супинированного положения.* И.П.: туловище немного наклонено вперед, кисти в стартовом положении. Рекомендуется на начальном этапе занятий, носить общеукрепляющий характер.
  - *Сгибание кисти в лучезапястном суставе.*
  - *Накручивание отягощения, закрепленного на тросе, на вращающуюся ось.* Выполняется на специальном тренажере или вытянутых вперед руках с помощью металлического шеста и прикрепленной к нему веревке с отягощением. Упражнение имеет эффект только на начальном этапе тренировок спортсменов – новичков.
  - *Сгибание кистей со штангой стоя.* И.П.: стоя, руки прямые опущены вниз со штангой:
    - за спиной, хватом от себя;
    - перед собой, хватом к себе. Допускается небольшой читинг.
  - *Сгибание кистей со штангой в упоре.* И.П.: предплечья ТР лежат на горизонтальной опоре (положение угла наклона опоры можно изменить для

прокачки различных пучков мышц-сгибателей), кисти со штангой свисают, хват узкий, туловище наклонено вперед. Упражнение выполняется в медленном темпе, особенно негативная фаза, с короткой фиксацией в верхнем положении. На начальном этапе тренировок, сгибание выполняется с небольшими весами по полной амплитуде для общего укрепления кисти. С ростом спортивного мастерства, это упражнение эффективно при выполнении его с минимальной амплитудой (или ее исключении) в нижней части. Связано это, в первую очередь, с нежелательным перенапряжением в лучезапястном суставе, поскольку полное разгибание кисти с большим весом может привести к травме связочного аппарата. Упражнение желательно выполнять с помощью напарника, который подавал бы и принимал штангу.

- *Сгибание кисти с гантелью.* В этом упражнении лучше всего использовать гантелью с утолщенной ручкой. Но можно сделать и другое специальное приспособление: жестяной цилиндр (банка из-под кофе) заливается свинцом, проделывается в его оси отверстие, в него вставляется металлический штырь, конец которого загибается в виде буквы З.. На него вешается отягощение. И.П.: стоя, туловище сильно наклонено вперед, локоть ТР прижат к поясу, предплечье строго перпендикулярно полу и опирается на внутреннюю часть бедра, кисть прямая. Угол наклона предплечья можно менять с соответствующим положением туловища. Упражнение выполняется медленно, с обязательной фиксацией в верхнем положении. В конце каждого подхода делается удержание «крюка» 5-6 секунд.

- *Сгибание кистей в висе на перекладине.* И.П. – вис на перекладине, ширина хвата обычная, руки согнуты в локтях под углом  $90^{\circ}$ . Движение представляет собой энергичное полусгибание кистей в лучезапястном суставе.

- *Приведение кисти.* Упражнения этого ряда представляют собой движение прямой кисти на себя в сторону большого пальца. Сила мышц, обеспечивающих это важное движение, проверяется в широко известном тесте с подниманием тяжелого стула за одну ножку. Непосредственно в борьбе данная группа мышц работает в изометрическом режиме, но в тренировку иногда необходимо включать также и динамическую проработку.

- *Перекачивание гири через дужку.* И.П.: гиря лежит на скамейке на боку, дужкой к себе. Предплечья лежат на скамейке, кисти захватывают боковые дужки гири сверху. Задача – перекачать гирю, опирающуюся на центральную дужку, на себя, до принятия ею вертикального положения, а затем опустить в И.П. Движение гири должно быть подчеркнуто медленным, постоянно контролируемым. Управление общеукрепляющего воздействия рекомендуется на начальном этапе подготовки спортсменов.

- *Приведение кисти с односторонней гантелью.* И.П.: стоя, ТР прямая опущенная вниз, ладонь внутрь, хват гантели осуществляется за конец грифа, на другой стороне которого имеется отягощение. В верхнем положении приведения обязательна фиксация гантели не менее двух секунд.

- *Удержание приведенной кисти.* Является базовым для приведения кисти. Это упражнение выполняется в точности так же, как упражнение «Удержание РУ» в варианте «для верха», за исключением того, что здесь ТР поддерживается второй рукой за предплечье или опирается им об опору.

***Упражнения комплексного воздействия.***

- *Подъём силой на обе руки.* Выполняется с постоянно прижатыми локтями к туловищу, разведение их в стороны недопустимо.

- *Подъём силой на обе руки на перекладине.* И.П.: вис на перекладине, руки согнуты в локтях под углом  $90^{\circ}$  хват по возможности узкий. Плавным движением, без рывков выйти в упор на перекладине, затем медленно опустится в И.П., постоянно контролируя состояние РУ. При необходимости на пояс крепится отягощение.

- *Подъём силой на обе руки на гимнастических кольцах.* И.П.: вис, руки согнуты в локтях под углом  $90^{\circ}$ , хват колец глубокий. Плавно подтянуть туловище к кольцам и силой выйти в упор. Медленно опустится в И.П.. При необходимости на пояс крепится отягощение.

- *Лазание по канату.*

- *Лазание по канату обычным хватом.* Выполняется без помощи ног, на постоянно согнутых руках, прижатых к туловищу, кисти в лучезапястных суставах согнуты, расстояние между перехватами минимальное (движение по РА). Опускаться медленно, концентрируя внимание на каждом перехвате.

- *Лазание по канату обратным хватом (ладони на себя).* И.П.: стоя, канат за спиной. Захватить его двумя руками (хватом ладони вниз от себя, канат проходит через ребро ладони, кисти согнуты в лучезапястном суставе) и перевести в РУ перед грудью. Конец каната постоянно за спиной. Основным усилием на область ребра ладони, как бы супинируя кисть, выполнить перехваты, не выводя руку за РА. Опускаться так же. Упражнение сложное и на начальном этапе тренировок следует выполнять его только в виде статического вися в И.П., периодически меняя руки местами.

- *Подтягивание на одной руке.* Упражнения можно выполнять в статическом режиме: вис в верхнем положении. При необходимости на пояс вешается отягощение, а при хорошей специальной подготовке подтягивание осуществляется только на одной руке (без помощи).

- *Подтягивание на канате.* Упражнение выполняется на горизонтально натянутом канате. И.П.: вис на канате, ТР в РУ, кисть в глубоком хвате. туловище почти параллельно полу. Вторая рука держится за канат чуть дальше и с минимальным усилием помогает (если это необходимо). Подтягивание выполняется по РА к груди, с фиксацией 1-2 с. В верхнем положении.

- *Подтягивание на перекладине.* И.П.: вис в РУ на одной руке, вторая держится за первую в области предплечья, кисть ТР прямая. Подтягивания выполняются к груди с одновременным сгибанием кисти в лучезапястном суставе и фиксацией в верхнем положении.

### **Упражнения и борьба за армстолом.**

- *Борьба за захват.* Упражнение имитирует предстартовую борьбу за захват. Для этого спортсмен из заранее проигрышного положения кисти, удерживаемого напарником, стремится всеми способами вывести захват в стартовое, удобное для него положение. Упражнение выполняется до полного утомления в одном подходе. Отдых между подходами не менее 6 минут.

- *Обработка старта.* Отработка старта осуществляется после хорошей разминки рабочего звена. Партнером в стартовом положении создается усилие в 50-80 % от максимального, а выполняющий стартует по команде или произвольно. Упражнение можно выполнять с резиновым жгутом. Для развития скоростного старта подходят любые упражнения на взрывную силу: выпрыгивания из ямы, толкание ядра, рывок гири, старт в беге на короткие дистанции и т.п.

- *«Вытягивания» из проигрышного положения.* Работают два спортсмена по очереди. Из проигрышного положения один спортсмен вытягивает другого, который в свою очередь оказывает околосреднее сопротивление, а при необходимости помогает себе второй рукой. Борьба может проводиться на «хэндах», т.е. на запястьях без захвата пальцами.

#### **Техника.**

- *Стартовая позиция.* Конечно, ставить позицию нужно в каждом случае индивидуально, в зависимости от ваших антропометрических особенностей. Но все же идеальным в стартовой позиции считается положение, когда плечо и предплечье находятся на минимальном друг от друга расстоянии, но не касаются друг друга. Если вы в начале схватки сможете совместить свой центр тяжести с площадью опоры и немного сместить проекцию центра тяжести в сторону руки, которой боретесь, то у вас будет дополнительное преимущество. Это применение известного еще с уроков физики «правила рычага», оно позволит получить выигрыш в силе за счет меньшего расстояния до центра вращения. Успеть занять позицию нужно до команды рефери «Не двигаться! (Don't move!)»

- *Стили борьбы.* Необходима хорошая реакция и сосредоточенность, чтобы сразу после команды «Марш! (Go!)» раньше соперника навязать свой тип борьбы. Существует много атакующих приемов, вот основные из них:

- Атака через верх (Верхом). Вы скользите вдоль указательного пальца соперника стараясь накрыть его ладонью сверху.

Плюсы:

1. Энергозатратный в сравнении другими стилями борьбы.
2. Максимально техничный, что дает преимущество опытным борцам.

Минусы:

1. Если соперник борется крюком, то сложно его передавить.
2. Стилль борьбы построен на атаке, не используется в удержании или контратаке.

- Крюк верхний. Становитесь аналогично как и при атаке верхом, но не давая натяжки на старте, уходите в сторону пронируя кисть противника. Основное отличие от нижнего крюка в том что давление производимое на руку противника оказывается в основном средним и указательным пальцем.
- Крюк нижний. Сразу со стартовой позиции, вы резко поворачиваете кисть на себя (супинация), при этом направляя мизинец к себе, большой палец от себя, преодолеваете атаку соперника, ждете, когда он выдохнется. В этом стиле очень важна крепкая локтевая связка.

Плюсы:

1. Контролируемое движение.
2. Простота в освоении техники.
3. Из такой позиции легко контратаковать.

Минусы:

1. Предельно энергозатратный стиль борьбы, руки быстро забиваются и на следующей схватке уже будут «ватными».

- Боковой стиль. Кисть идет одновременно с корпусом в сторону. Без пронации и смены углов.

Плюс:

Включаются мышцы спины и пресса.

Минус:

Легко и прогнозируемо можно проиграть на контратаке.

- Толчок (Прямым движением). Нужно толкать руку вперед к сопернику, при этом выгнув ее в запястье наружу.
- Притягивание. Вы супинируете свою руку, крепко удерживая захват, и согнутой кистью тянете к себе кисть противника.
- Атака трицепсом. Со старта поединка нужно вдвинуть свое плечо, в сторону противника одновременно вытягивая его кисть поближе к себе, и уже силой трицепса реализовываете преимущество, придавливая его руку к подушке.

- *Реализация преимущества.* Финальный этап. Необходимо наклонить руку соперника на угол 40- 45 градусов относительно поверхности стола.

После чего:

- Просто надавить руку противника на подушку своей силой и массой.
- Если у вас не осталось сил, а массы недостаточно, сделайте резкий итоговый рывок (осторожно травмоопасно!).

Для того чтобы побеждать в армрестлинге необходимо изучить и регулярно нарабатывать технику в каждой из этих фаз.

### **Тактика армрестлинга.**

Если техника армрестлинга и физические качества рукоборца – его преимущества, то тактика борьбы – это умение пользоваться этими преимуществами. Многие рукоборцы говорят, что тактика – умение побеждать.

Техника армрестлинга, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. И действительно, если рукоборец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет, каким бы сильным техническим приемом он ни владел. Без соответствующей тактической подготовки провести прием не удастся. Ведь надо заставить соперника врасплох, не подготовленным к контратаке, заставить принимать для себя позу, а для этого нужно большое тактическое умение.

В свою очередь, чем богаче и разнообразнее техника рукоборца, тем разнообразнее становится и его тактика.

Тактически грамотный рукоборец умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться.

Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армрестлинга. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника. Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

Тактическое построение поединка диктуется техническими возможностями рукоборца, его физическими качествами, морально-волевой подготовкой, турнирным положением и уровнем спортивного мастерства соперника.

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор сведений о противнике, выбор тактики, план поединка, психологическая настроенность и др.

*Сбор данных о противнике.* Выходя на поединок с соперником, нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных стартах, манере ведения единоборства, физических и моральных данных. Для этого надо проанализировать его предыдущие выступления в соревнованиях, отдельные поединки, наблюдения тренировок и т.д. Лучше всего составлять характеристику противника на основе личных наблюдений.

Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется еще до выхода к столу. Когда соперник неизвестен, тогда на первых минутах схватки приходится вести разведку его намерений, технической оснащенности, характера и т.д. И лишь после этого окончательно избирать тактику поединка с ним.

*План поединка.* План настоящего поединка нужно продумывать заранее, однако не следует его излишне детализировать. Предусмотреть все, что может случиться во время поединка, невозможно. Иногда намеченный план может оказаться неприемлемым в данных условиях. Действовать придется исходя из сложившейся обстановки. Качество этих действий во

многим будет зависеть от умения быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать и выполнять свои решения. План поединка может быть более детальным при встрече с хорошо известным противником, тактика и характер которого достаточно изучены.

Действия рукоборца за столом должны быть в основном направлены на использование своих технических и физических преимуществ перед соперником, исходя из чего и выбирается план проведения поединка. Планом и должна быть определена и конечная цель схватки. Бывают положения, когда нужен не просто выигрыш, а обязательно чистая победа или победа с явным преимуществом. Иногда положение подсказывает и совершенно другой конечный результат поединка.

*Психологическая настойчивость.* С каким бы сильным противником ни предстоял поединок, всегда нужно настраивать себя на его благополучное завершение. Даже у самого сильного рукоборца есть недостатки, нужно только их видеть и воспользоваться ими. Недооценивать противника нельзя, но и убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тем более не следует, так как неверие в свои силы – залог поражения. Нужно реально видеть свои возможности, убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих действий, настраиваться на решительную борьбу. Стоит только перед поединком допустить мысль, что выиграть его не удастся, и это произойдет в действительности. У рукоборца не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

Очень часто рукоборцы, показывающие на тренировках высокое мастерство, в соревновательных поединках выступают плохо. Обычно это неуверенные в себе люди, с недостаточно сильной волевой подготовкой. От большого нервного напряжения, страха перед соперником, растерянности перед зрителями у них появляются скованность в движениях, нарушение координации, неуверенность в своих силах. Они склонны преувеличивать возможности противника. От всего этого они слабеют. Гораздо легче исправить любой другой физический или технический недостаток, чем преодолеть трусость.

Есть рукоборцы, поведение которых в большей мере зависит от результата, достигнутого в начале поединка. Если борьба складывается в их пользу, то они все увереннее и сильнее проводят поединок. Но если их постигла неудача, то они никак не могут найти в себе силы, чтобы отыграть потерянное. Это небольшой недостаток волевой подготовки. Такому рукоборцу нужно настраиваться на решительное действие с самого начала поединка, быть особенно внимательным. В этом и предыдущем случаях нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт и уверенность. Уверенность поведения за столом, решительность и смелость – главные средства армспорта в борьбе за моральное превосходство в поединке.

Перед поединком не надо уединяться, надо быть в кругу товарищей и по возможности не думать о предстоящей встрече. Это позволит экономить нервную энергию, быть более свежим перед поединком. Некоторые рукоборцы еще до выхода к столу до мельчайшей подробности продумывают предстоящие действия за столом. Стараются предугадать поведение и действия соперника. Они считают, что этим настраиваются на поединок, готовятся к решительным действиям за столом. А когда выйдут к столу, получается неприглядная картина. Движения медленные, пропала скорость, быстро наступает усталость, все намеченное никак не удается осуществить. Причина здесь в том, что рукоборец мысленно «переборолся» со своим противником еще до выхода к столу. Израсходовал всю нервную энергию, как говорят рукоборцы, «перегорел». Во время поединка нужно быть предельно внимательным, в то же время надо уметь и расслабляться. Напряженность быстро приводит к усталости. Бывает, что темп поединка невысок, а усталость наступает быстро в результате излишней нервной напряженности.

Выбор тактики производится на основе использования сильных сторон своего мастерства и недостатков соперника. Как бы ни менялась тактика схватки на основе возникающих ситуаций, в общем, тактический характер для данного рукоборца остается постоянным.

Именно в тактике появляется характер рукоборца. Смелый, инициативный рукоборец не будет выжидать действий соперника, он навязывает ему свои. Надо всегда помнить, что тактика активного наступления – лучшее средство достижения победы. Активно наступая, можно подавить инициативу соперника и навязать ему свою тактику поединка.

Надо всегда помнить, что пассивный старт может оказаться в пользу противника. Такая тактика больше приемлема для ловкого и быстрого рукоборца. Сильные рукоборцы, уверенные в своих силах, редко придерживаются пассивной тактики.

*Использование технического преимущества.* Если рукоборец имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая заранее своих намерений. Важно, чтобы старт застигал соперника врасплох. Не следует проявлять излишнюю агрессивность, чем можно запугать соперника и затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий. Излишняя агрессивность заставит соперника быть осторожным. Со слабым противником целесообразно добиваться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей – они пригодятся при старте с более сильным соперником.

*Поединок с соперником, имеющим преимущества в технике.* Нужно стараться не создавать противнику благоприятных условий для старта излюбленными техническими приемами. Если есть преимущество в силе,

навязывать силовую борьбу, не давать возможности спокойно готовить старт. Рывками и толчками надо выводить противника из равновесия и изматывать его силы, так как уставший рукоборец обычно теряет свое преимущество в технике.

*Использование преимущества в выносливости.* Высокий темп поединка быстро изматывает соперника, подавляет его волю и инициативу.

С невыносливым противником нужно быть особенно осторожным на первых минутах поединка, когда он обычно стремится добиться какого-либо преимущества. Поддерживая возможно высокий темп поединка, надо постепенно переходить к активным действиям.

С выносливым соперником рукоборец должен стараться добиться технического преимущества на первых минутах поединка, когда тот еще не воспользовался своим превосходством в выносливости. Затем надо маневрировать на более выгодном для себя положении, сковывать действия соперника своими захватами, ловить его на ошибках.

Использовать преимущество в силе нетрудно, нужно только стартовать, применяя силовые приемы с первых же секунд поединка. Надо стараться захватить кисть соперника, вступая в силовую борьбу, маневрировать из более выгодного для себя положения, подавлять его своей силой и сковывать движение удобным для себя захватом.

С физически сильным соперником нужно вести поединок так, чтобы он не мог пользоваться своей силой, маневрировать, сковывать захват кисти.

Темп поединка надо поддерживать всегда на высоком уровне, чтобы за счет усталости соперника ослабить его силу. Важно вести поединок на опережение, а технические действия проводить с максимальной быстротой.

Ловкому рукоборцу не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка - лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в скорости позволяет стартовать неожиданно и резко. Нужно стремиться вести поединок на опережение соперника, вызывая его на активные действия. Если соперник быстр, надо сковывать его действия. Особенно нужно быть осторожным в начале старта, когда еще недостаточно разведаны намерения соперника и характер его действий.

Важной составляющей армспорта является выработка у рукоборца способности самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. Спортивная тактика - искусство правильного ведения поединка с соперником на протяжении всего соревнования. Ее суть заключается в том, чтобы рукоборец целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность спортсмена применяются в постоянных и изменяющихся условиях поединка по заранее намеченному плану и в соответствии с возникшими задачами и ситуациями.

Тактическое искусство необходимо в армрестлинге, где требуются мгновенное осмысление ситуации и принятие верного решения. Для ведения поединка. Соперник ведь рядом и, показывая свое мастерство, может оказать неблагоприятное влияние на рукоборца, готовящегося к поединку.

Имеется немало примеров из опыта ведущих рукоборцев, когда рукоборец, отлично выполнявший старт первым, резко изменяет психологический настрой у соперника. Умение показать хороший поединок с первой попытки, смело начинать бороться, навязывая свой стиль борьбы, - это тоже тактика.

Тактическое искусство - это весьма мощное оружие рукоборца и команды в целом, позволяющее им более рационально использовать свою спортивную подготовленность. В настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших рукоборцев разных стран находится на высоком и примерно одинаковом уровне.

Большой частью мало отличаются рукоборцы и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях часто определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства рукоборца. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, на сформировавшейся способности тактического мышления и всего того, что позволяет точно выполнять задуманный план, а в случае непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.

Тактическое мастерство тесно связано с уровнем развития физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют улучшению тактического мастерства. Если новая тактика, которую рукоборец хочет применить в решающем соревновании, потребует особых физических и психических сил, то соответственно надо строить и тренировку. Попросить врача (а если есть возможность, то и физиолога) помочь вам выявить потенциальные возможности учеников, чтобы уверенно разрабатывать тактический рисунок.

Особо важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики в прошедших состязаниях. Наибольшую роль при этом играет наблюдение за противником, за его действиями на спортивной арене. Конечно, непосредственное наблюдение рукоборца, не участвующего в состязании, за рукоборцами, с которыми предстоит встреча в будущем, очень важно и будет служить для ваших учеников отличной школой во всех отношениях, в том числе и для формирования тактического мышления. Итак, пусть ваши подопечные присутствуют на соревнованиях, когда это только возможно. Не меньшую, если не большую роль будет играть для рукоборцев кино- и видеодемонстрация наиболее примечательных в учебном смысле соревнований с вашим анализом и повторными показами. Учите рукоборцев

на этих просмотрах вживаться в участие в соревновании, принимать мысленно контррешения, действовать по своему убеждению.

После повторного просмотра всего соревнования проводите обсуждения, давая возможность рукоборцам высказывать свои суждения.

На электронно-механических тренажерах можно с успехом решать задачи овладения тактикой, проигрывать варианты, вести поединки.

Для изучения особенностей противников тренеру необходимо вести досье на каждого рукоборца, с которым предстоит встречи на соревнованиях. В досье или учетную карточку заносятся все данные, так или иначе влияющие на выступления рукоборцев, их тактику (фамилия, рост, масса, оценка физических данных и психологической подготовленности, излюбленные приемы и действия, варианты тактики, манера и характер ведения поединков, наиболее эффективные моменты для атаки и многое другое). Ведение такого досье вы можете передать более подготовленным ученикам. Для них это двойная наука: приобретение знаний о противнике и анализ его тактики. Решение многообразных задач тактической подготовки приучает рукоборца не только действовать самостоятельно, но и командно. Для подготовки к этому особенно важно проведение в команде творческих дискуссий по тактическим схемам и действиям.

#### **Содержание тренировок.**

Содержание тренировок может планироваться в нескольких вариантах.

Во-первых, это отдельные тренировки, направленные на проработку мышц, способствующих технике борьбы «через верх» в один день и тренировки «на крюк» в другой день.

Существуют и комбинированные тренировки. В основном они проводятся с начинающими спортсменами.

Во-вторых, это тренировки, на которых прорабатывается каждая рука в отдельности (по всем направлениям). Этот вариант используется достаточно опытными спортсменами.

Количество тренировок в недельном цикле также может быть разным. Это обусловлено их содержанием, степенью нагрузки и, конечно, степенью спортивного мастерства тренирующегося.

Пример схемы тренировок в неделю.

Понедельник-«верх»

- разминка;
- подъём силой на обе руки;
- удержание отягощения;
- приведение кисти;
- пронация предплечья;
- упражнение для пальцев;
- упражнение за армстолом.

Вторник-ОФП

Среда-«крюк»

- разминка;
- лазание по канату;
- подтягивание на одной руке;
- супинация предплечья;
- сгибание кисти в лучезапястном суставе;
- упражнение для пальцев;
- упражнение за армстолом.

Четверг-ОФП

Пятница-«верх» (по понедельнику)

суббота-ОФП

Алгоритм построения одной тренировки:

- упражнения комплексного воздействия;
- упражнения развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча;
- упражнения развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев;
- упражнения в борьбе за армстолом

**Этап начальной подготовки (до года и свыше года)**

### **1. Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка* направлена на дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, разностороннее развитие двигательных возможностей, физических качеств, создание предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Особое внимание следует уделять развитию координационных способностей обучающихся и вестибулярного аппарата.

Основные средства:

- строевые и общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- гимнастические упражнения с собственным весом и на снарядах;
- спортивные игры;
- кроссовая подготовка.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся, обеспечивающих правильное освоение технических и тактических основ борьбы на руках:

- упражнения с собственным весом;
- упражнения в парах;
- упражнения с эластичным бинтом;

- упражнения с отягощением;
- комплексы специально-подготовительных упражнений близких по структуре к избранному виду спорта;
- упражнения на специальных тренажерах.

## **2. Техническая подготовка**

Совершенствование техники выполнения основных физических упражнений, изучение техники выполнения более сложных упражнений. Дальнейшее изучение правил подвижных и спортивных игр.

Овладение базовыми основами техники избранного вида спорта.

## **3. Тактическая подготовка**

Совершенствование основных тактических приемов при занятии подвижными и спортивными играми и освоение новых более сложных. Изучение основных приемов тактической борьбы в армрестлинге.

### **Темы по теоретической подготовке**

#### ***История возникновения вида спорта и его развитие.***

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

#### ***Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

#### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

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.***

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

#### ***Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.***

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.***

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

### ***Теоретические основы судейства.***

Правила вида спорта. 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.***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

### ***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.***

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет и свыше трех лет**

#### **1. Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** направлена на укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие занимающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, участию в соревнованиях.

Развитие силы (абсолютной, скоростной, взрывной) – общеразвивающие упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату, шесту, упражнения с гантелями, гирями, штангой, упражнения с резиновыми жгутами, упражнения с собственным весом.

Развитие выносливости (общей, скоростной) – кроссовая подготовка (бег 1500м - 5000м), комплексная круговая тренировка.

Развитие ловкости – подвижные игры, челночный бег (10x10м), спортивные игры, единоборства, батут.

Развитие быстроты – подтягивание на перекладине за 30 секунд; сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд; бег 20м, 30м, 60м; прыжковые упражнения; эстафеты; метания л/а снарядов, мячей.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных физических качеств занимающихся, обеспечивающих правильное освоение технических и тактических приемов, успешное участие в соревнованиях:

- упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно-пассивные упражнения);
- упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры);

- упражнения с отягощением (работа на мышцы рук);
- упражнения на специальных тренажерах;
- упражнения на блочных тренажерах различной конструкции.

## **2. Техническая подготовка**

Этап формирования основного технического арсенала занимающегося. Изучение и совершенствование основных технических элементов избранного вида спорта:

- стойка и ее виды, положение плеч и локтя, захват руки соперника, захват свободной рукой штыря армстола;
- техника ведения борьбы, ее виды (верхом, в крюк, углом, через пальцы, коброй, выкручивание).

## **3. Тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование основных приемов тактической борьбы в армрестлинге по направлениям:

а) подготовка к поединку

б) ведение поединка:

- быстрая победа;
- против более сильного соперника;
- против более взрывного соперника;
- длительного поединка;
- поединок с переменным успехом;
- атакующая победа;
- уступающая победа;
- поединок с применением комплекса тактических приемов.

## **Темы по теоретической подготовке**

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

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.***

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### ***Режим дня и питание обучающихся.***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

### ***Физиологические основы физической культуры.***

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.***

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

***Теоретические основы технико-тактической подготовки.***

Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

***Психологическая подготовка.***

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

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

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

***Правила вида спорта.***

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Физическая подготовка**

***Общая физическая подготовка*** направлена на расширение функциональных возможностей организма и содействие полному проявлению и развитию природных двигательных способностей.

Основные средства: ходьба, бег, прыжки, гимнастические упражнения, упражнения со скакалкой, лазание по канату и шесту, подтягивания, отжимания, упражнения со штангой, гантелями, гириями, плавание, лыжи, спортивные игры- баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, теннис.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие специальных физических качеств занимающихся, позволяющих дальнейшее совершенствование технико-тактических приемов и успешное участие во всероссийских соревнованиях. Специальные физические упражнения по структуре движения имеют сходство с действиями во время ведения поединка:

- упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно-пассивные упражнения);

- упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры);
- упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, груди, спины);
- упражнения на специальных тренажерах;
- упражнения на блочных тренажерах различной конструкции.

## **2. Техническая подготовка**

Этап углубленного развития технических способностей занимающегося, в ходе которого на базе освоенных технических действий проходит дальнейшее совершенствование и индивидуализация основных технических элементов избранного вида спорта, обеспечивающий результативность в соревновательных поединках.

Качественные показатели индивидуальной техники занимающегося. Техника достижения преимущества в схватке.

## **3. Тактическая подготовка**

Совершенствование приемов тактической борьбы с учетом приобретенного практического и соревновательного опыта. Ведение схватки в разные периоды. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Анализ тактических ошибок во время проведения схватки, рекомендации по их устранению. Составление тактических планов. Отработка старта, борьба за захват, борьба при увязывании ремнем.

### **Темы по теоретической подготовке**

*Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.*

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.

### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

### *Профилактика*

*травматизма.*

### *Перетренированность/недетренированность.*

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

### *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.*

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### *Психологическая подготовка.*

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.***

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.***

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

#### ***Восстановительные средства и мероприятия.***

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.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить рукоборца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих рукоборцев необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия рукоборцев в атаке и в защите, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по армрестлингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Рукоборец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных рукоборцев правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>8/480</b>	<b>16/960</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	0,5/30	1/60	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5/30	2/120	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	0,5/30	1/60	март	<b>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</b>
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1/60	2/120	апрель	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	1/60	2/120	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,5/30	1/60	июнь-август	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	1/60	2/120	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/60	1/60	октябрь	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	1/60	2/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1/60	2/120	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Практическая подготовка</b>		<b>В часах</b>			
<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения</i>		226	296		
Общая физическая подготовка (ОФП)		82	75	в течении года	Упражнения содействующие развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты (бег, спортивные и подвижные игры, гимнастика без снарядов и на снарядах, упражнения с отягощениями).
Специальная физическая подготовка		30	53	в течении	Упражнения направленные на развитие

(СФП)			года	физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике армрестлинга (упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев, предплечья и плеча).
Техническая подготовка	94	131	в течении года	Система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями (стартовая позиция, стили борьбы, реализация преимущества).
Тактическая подготовка	8	16	в течении года	В специальную тактическую подготовку входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов с учетом конкретного соперника. Для этого необходимо знать соперника, его силы и возможности, тактические варианты, которыми он располагает.
Психологическая подготовка	7	15	в течении года	Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных

				<p>состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</p> <p>Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	январь, май-июнь, ноябрь	<p>Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль - это систематический контроль достижений спортивной подготовки.</li> <li>- промежуточная аттестация - это показатели уровня спортивной подготовки по итогам спортивного</li> </ul>

							сезона.
Инструкторская и судейская практика	-						-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1					декабрь-январь	Медицинское обследование.
Восстановительные мероприятия	2					в течении года	<p>Применение восстановительных средств.</p> <p>Естественные и гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы.</li> </ul> <p>Педагогические: организация тренировочного процесса.</p> <p>Медико-биологические: рациональное питание, физические факторы-гидропроцедуры, массаж, фармакологическое регулирование.</p> <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального фона тренировки;</li> <li>- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;</li> <li>- внушение.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях		-					
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>23/300</b>	<b>27/420</b>	<b>32/420</b>	<b>53/840</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2/120	2/120	3/180	5/300	январь	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	2/120	2/120	3/180	5/300	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2/120	3/180	3/180	6/360	март	<b>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</b>	
Режим дня и питание обучающихся	2/120	3/180	3/180	5/300	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	3/180	3/180	4/240	6/360	май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2/120	2/120	3/180	5/300	июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3/180	3/180	4/240	6/360	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая	3/180	3/180	3/180	5/300	октябрь	Характеристика психологической	

	подготовка						подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2/120	3/180	3/180	5/300	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	2/120	3/180	3/180	5/300	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Практическая подготовка</b>		<b>В часах</b>					
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</i>		476	572	667	836		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	109	132	154	159	в течении года	Упражнения содействующие развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты (бег, спортивные и подвижные игры, гимнастика без снарядов и на снарядах, упражнения с отягощениями).
	Специальная физическая подготовка (СФП)	99	119	138	168	в течении года	Упражнения направленные на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике армрестлинга (упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев, предплечья и плеча).
	Техническая подготовка	203	243	284	338	в течении года	Система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально

						приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями (стартовая позиция, стили борьбы, реализация преимущества).
Тактическая подготовка	23	27	32	53	в течении года	Изучение и совершенствование основных приемов тактической борьбы по направлениям: а) подготовка к поединку; б) ведение поединка: - быстрая победа; - против более сильного соперника; - против более взрывного соперника; - длительного поединка; - поединок с переменным успехом; - атакующая победа; - уступающая победа; - поединок с применением комплекса тактических приемов.
Психологическая подготовка	22	27	31	53	в течении года	Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации,

						<p>концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.</p> <p>Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	8	май-июнь, ноябрь	<p>Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль - это систематический контроль достижений спортивной подготовки.</li> <li>- промежуточная аттестация - это показатели уровня спортивной подготовки по итогам спортивного сезона.</li> </ul>

Инструкторская и судейская практика	10	12	14	37	в течении года	Обучение спортсменов в качестве помощника тренера (инструктор при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, в качестве судьи участие в организации и проведении спортивных соревнований).
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	10	декабрь-январь	Медицинское обследование.
Восстановительные мероприятия	4	4	5	10	в течении года	Применение восстановительных средств. Естественные и гигиенические: - рациональный режим дня; - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы. Педагогические: организация тренировочного процесса. Медико-биологические: рациональное питание, физические факторы-гидропроцедуры, массаж, фармакологическое регулирование. Психологические: - создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение.
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий					
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>62/3720</b>			

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	7/420	январь-февраль	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.
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	8/480	март	<b>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</b>
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	7/420	апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	8/480	май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	8/480	июнь-август	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	8/480	сентябрь-октябрь	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	8/480	ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	8/480	декабрь	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.
<b>Практическая подготовка</b>		<b>в часах</b>		
<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>		895		
Общая физическая подготовка (ОФП)		135	в течении года	Упражнения содействующие развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты (бег, спортивные и подвижные игры, гимнастика без снарядов и на снарядах, упражнения с отягощениями).
Специальная физическая подготовка		198	в течении	Упражнения направленные на развитие

(СФП)		года	физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике армрестлинга (упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев, предплечья и плеча).
Техническая подготовка	333	в течении года	Система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями (стартовая позиция, стили борьбы, реализация преимущества).
Тактическая подготовка	63	в течении года	Совершенствование приемов тактической борьбы с учетом приобретенного практического и соревновательного опыта а) подготовка к поединку; б) ведение поединка: - быстрая победа; - против более сильного соперника; - против более взрывного соперника; - длительного поединка; - поединок с переменным успехом; - атакующая победа; - уступающая победа; - поединок с применением комплекса тактических приемов.
Психологическая подготовка	62	в течении года	Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя

			<p>путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.</p> <p>Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14	май-июнь, ноябрь	Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся:

			<p>- текущий контроль - это систематический контроль достижений спортивной подготовки.</p> <p>- промежуточная аттестация - это показатели уровня спортивной подготовки по итогам спортивного сезона.</p>
Инструкторская и судейская практика	62	в течении года	Обучение спортсменов в качестве помощника тренера (инструктор при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, в качестве судьи участие в организации и проведении спортивных соревнований).
Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	декабрь-январь, май-июнь	Медицинское обследование.
Восстановительные мероприятия	14	в течении года	<p>Применение восстановительных средств.</p> <p>Естественные и гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы.</li> </ul> <p>Педагогические: организация тренировочного процесса.</p> <p>Медико-биологические: рациональное питание, физические факторы-гидропроцедуры, массаж, фармакологическое регулирование.</p> <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного</li> </ul>

			эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение.
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг», включая спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащие в своем наименовании аббревиатуры «PIU» (далее – класс PIU), «PID» (далее – класс PID), «PIDH» (далее – класс PIDH), «PIUH» (далее – класс PIUH), основаны на особенностях вида спорта «армрестлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей 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, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		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. Кадровые условия реализации Программы**

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения**

Учреждение, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

- 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).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения**

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества учебно-тренировочного процесса.

Непрерывное образование тренеров-преподавателей - повышение уровня профессионального мастерства в процессе освоения программ среднего профессионального, высшего и дополнительного профессионального образования и программ краткосрочных обучающихся

мероприятий (семинаров, вебинаров, мастер-классов, обмена опытом и лучшими практиками и т.п.), в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий в течение всей жизни.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
- использование форм повышения квалификации;
- вовлечение тренеров-преподавателей в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Изотов Е. А. Кузьмин М. А. Физическая культура армрестлинг: программа и методические указания – Уч.-изд. л. Санкт-Петербургский государственный торный институт Г. В. Плеханова, 2007 г.

2. Скоробогатов А. В., Перфильев М. В. Армспорт: учебно-методическое пособие - Редакционно-издательский отдел Удмуртский госуниверситет, 2008 г.

3. Голубев В. А. Салимзянов Р. Р. Основы тренировки в армспорте: учебно-методическое пособие – издательство УВАУГА-Ульяновск, 2006 г.

4. Стафеев А. И. Методико-практические основы занятий армспортом в вузе: методические указания – издательство УлГТУ-Ульяновск, 2011 г.

5. Живора П. В. Рахматов А. И. Армспорт техника, тактика, методика обучения: учебное пособие – издательский центр «Академия»-Москва, 2001 г.

6. И. Н. Никулин, А. В. Воронков, Б. Г. Триколич, М. С. Филатов. Программно-методическое пособие в армспорте - издательство «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013 г.

