

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕРНОВОДСКОГО РАЙОНА»**

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
«12» 01 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«АРМРЕСТЛИНГ»**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 1.12.2025 № 1163;

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

- начальной подготовки- 2 года;
- учебно- тренировочный этап – до 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений



г. Серноводское, 2026

<b>Содержание</b>	
<b>I. Общие положения</b>	<b>4</b>
<b>II. 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	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
<b>III. Система контроля</b>	<b>32</b>
3.1. Оценка результатов освоения Программы	33
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	35
<b>IV. Рабочая программа</b>	<b>42</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта	59
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>77</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>84</b>
<b>VII. Кадровые условия реализации Программы</b>	<b>88</b>
<b>VIII. Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>89</b>

## I. Общие положения

1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, в спорте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1003, зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71577 (далее –ФССП).

2. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно–тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими целями являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по плаванию, входящей в него дисциплине (плавание в бассейне) и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «армрестлинг» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «армрестлинг» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

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

### **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**

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки – 2 года;
- 2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку, становления их спортивного мастерства (таблица 1)

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требованиям к возрасту и количеству лиц.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-

тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

## 2.2. Объем Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой учебно – тренировочных занятий.

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

Учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Основной формой организации тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) 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 день суммарная продолжительность не должна превышать более восьми часов.

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

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

СШ включает в учебно-тренировочный процесс самостоятельную подготовку, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Подготовка обучающихся по планам самостоятельной подготовки осуществляется в период активного отдыха, в периоды отсутствия тренера-преподавателя (командировки, болезнь, отпуск) в выходные и праздничные дни. Содержание подготовки может включать общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (без использования тренажеров и спортивного оборудования), техническую подготовку (совершенствование навыков), теоретическую подготовку, психологическую подготовку (овладение приемами саморегуляции и самоконтроля) и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе ССМ;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы); - участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия; - работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме; - тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия. К проведению учебно-тренировочных занятий предъявляются следующие основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения;
- каждое учебно-тренировочное должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия.

Главная цель подготовительной части - это функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Продолжительность подготовительной части составляет около 15–20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80% общего времени.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги. На заключительную часть отводится 5–10% общего времени.

В зависимости от цели и задач, в подготовке обучающихся используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической или тактической.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия, являются групповые и индивидуальные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель учебно-тренировочного занятия - это ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Таблица 3

### 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

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

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствия возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилами вида спорта «армрестлинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях. Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 4).

Таблица 4

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

Объемы соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки отражают минимальные требования.

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебный год начинается 1 сентября. Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Таблица 6).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «армрестлинг» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу

обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Таблица 5

**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 начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-36	22-26	20-22	15-18	12-15	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-19	16-21	17-22	17-24	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12	12-18

4.	Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	28-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-13	4-17	10-20	16-23	18-24	18-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8	7-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица 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	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)						
		10-20	10-20	8-16	8-16	3-6	1-2	
		32-36	22-26	20-22	15-18	12-15	9-12	
		10-15	15-19	16-21	17-22	17-24	18-25	
		-	-	4-5	5-6	8-12	12-18	
		36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	28-36	
		5-13	4-17	10-20	16-23	18-24	18-24	
		-	-	2-4	4-6	6-8	7-9	
		1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664	

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1.	Общая физическая подготовка, час	75-84	67-81	104-114	109-131	125-156	112-150	
2.	Специальная физическая подготовка, час	23-35	47-59	83-109	124-160	177-250	225-312	
3.	Участие в соревнованиях, час	-	-	21-26	36-44	83-125	150-225	
4.	Техническая подготовка, час	84-98	119-134	182-213	240-291	322-406	350-450	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	12-30	12-53	52-104	116-167	187-250	225-300	
6.	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	10-21	29-44	62-83	87-112	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	2-7	3-9	10-21	15-29	42-62	75-100	
	Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248	

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года					
1.	Общая физическая подготовка, час	100-112	92-108	146-160	140-168	150-187	150-200	
2.	Специальная физическая подготовка, час	31-47	62-79	116-153	159-206	212-300	300-416	
3.	Участие в соревнованиях, час	-	-	29-36	47-56	100-150	200-300	
4.	Техническая подготовка, час	112-131	158-179	255-298	309-374	387-487	466-600	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	16-41	17-71	73-146	150-215	225-300	300-400	
6.	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	15-29	37-56	75-100	116-150	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3-9	4-12	15-29	19-37	50-75	100-133	
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Физическое воспитание - это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям.

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы (таблица 9) составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

Способы достижения цели:

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

Таблица 9

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства; - овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным приоритетам; - диалоги о профессии.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона, витамины и минералы; - разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	В течение года
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; - Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики. - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	- Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий, - Тематические физкультурно-спортивные праздники	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.	В течение года
4.2.	Теоритические занятия,	- Часть учебно-тренировочного	В течение года

	для развития креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы; - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.	
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	- Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	В течение года
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде учащихся, предотвращение использования учащимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование учащихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями учащихся;
- повышение осведомленности учащихся об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата как учащимися, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Учащийся должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	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> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Мероприятия провидится в формате митапа.
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
Учебно – тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия провидится в формате митапа
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	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>

			Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	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.r.sada.ru/">http://list.r.sada.ru/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в армрестлинге терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе

внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Одной из задач является подготовка спортсменов, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена

Таблица 11

## План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года

	- изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.		
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

При построении тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма обучающегося, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления учащихся. Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления учащихся. Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

Среди медицинских мероприятий в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства выделим обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям армрестлинга, осуществляющиеся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Медицинское обследование проводится 1 раз в 6 месяцев.

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

Педагогические средства:

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

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

Психологические средства:

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия<sup>4</sup>
- гипероксия

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в СШ представлены в Таблице 11.

Таблица 11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно.  Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «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):

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.

### **3.1. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Организации.

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

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

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «армрестлинг». Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа 4 года обучения. Итоговая аттестация проводится в соответствии с утвержденным в учреждении графиком. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры всероссийских и международных соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению Педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

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

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

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

Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Объем и вид технической программы на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер-преподаватель при сдаче контрольно-переводных нормативов.

Оценка производится в баллах от 0 до 5.

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

Минимальный возраст для зачисления – 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Критерии отбора для зачисления поступающих на учебно-тренировочный этап по виду спорта «армрестлинг»

Минимальный возраст для зачисления – 13 лет

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «армрестлинг»

Минимальный возраст для зачисления – 16 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП. Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления – не менее 24 баллов (не менее 3 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки и	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
			2		1	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<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	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
			6	5
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
			5	4
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки**

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

Бег на 1000, 2000, 3000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

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

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

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

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

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

- Кистевая динамометрия. Кистевая динамометрия, измерение силы мышц сгибателей пальцев проводится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами), затем без напряжения

в плече поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места), измерение повторяют 2-3 раза и записывают лучший результат.

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

- При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

#### **Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в СШ в виде тестовых заданий. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах 15–17.

Таблица 15

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)</b>
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «армрестлинг»
3	Правила вида спорта «армрестлинг»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «армрестлинг»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТЭ (все периоды)
1	История развития вида спорта «армрестлинг»
2	Армрестлинг как вид спорта в России
3	Понятие о тренировке армрестлинга: цели, задачи, основное содержание
4	Физиологические основы физической культуры
5	Характеристика волевых качеств личности
6	Допинг в спорте. Запрещенный список
7	Международные связи российских рукоборцев
8	Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)
1	Краевые, всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады. Международные связи российских рукоборцев.
2	Понятие о тренировке армрестлинга: цели, задачи, основное содержание
3	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма
4	Классификация и типы спортивных соревнований. Судейство соревнований
5	Допинг в спорте. Запрещенный список
6	Международные связи российских рукоборцев.
7	Представительная международная организация, культивирующая борьбу на руках, Всемирная любительская федерация армспорта (WAF)

## IV. Рабочая программа

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

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в армрестлинге служит рациональное планирование нагрузки на всех периодах и этапах подготовки.

В процессе тренировок одной из главных задач является укрепление всего мышечно-связочного аппарата занимающихся. Перед борьбой или выполнением тренировочных упражнений, сходных с соревновательными, обязательна предварительная разминка. Это позволит обеспечить профилактику травматизма.

Перед специализированными занятиями армрестлингом обязательно следует обеспечить преимущественно общую физическую подготовку организма на начальном этапе и постепенно увеличивать долю специальных нагрузок на последующих этапах.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и поло-возрастных особенностей занимающихся.

Накопленный опыт Российской школы планирования тренировочных и соревновательных нагрузок позволил выбрать методические подходы к развитию общих и специальных физических качеств при условии гарантии обеспечения здоровья на протяжении спортивной карьеры.

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

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

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

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

#### **Этап начальной подготовки.**

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями). Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать. Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в тренировочных занятиях.

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

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

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

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

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

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

**Специальная сила.** Сила может быть проявлена рукоборцем в динамическом и статическом (изометрическом) режиме. При этом динамическая работа мышц проходит либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. В первом случае работающие мышцы сокращаются и укорачиваются (например, при вытягивании соперника на себя, т.е. когда

работа идет в крюк), во втором находясь в напряженном скоростном состоянии, они растягиваются и удлиняются (например, в момент сопротивления, когда соперник вытягивает руку рукоборцу). Помимо этого динамическая работа может проходить с разной скоростью, с различными ускорениями и замедлениями, а также с равномерными проявлением силы, т.е. в изотоническом режиме. В статическом режиме напряженные мышцы не изменяют своей длины. В большинстве случаев действия рукоборца обусловлены работой многих мышц, которые могут одновременно находиться в мгновенно меняющихся режимах, иметь различные величины напряжения, скорость сокращения и расслабления.

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

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

**Специальная быстрота.** Понятие о быстроте в армрестлинге включает в себя: скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большой мере определяет успех в армрестлинге. Она способствует увеличению длительности работы и ее выполнению с более высокой скоростью. Для этого нужна специальная выносливость. Специальная быстрота – способность выполнять с требуемой, обычно с очень большой, скоростью соревновательное упражнение, его части и элементы. Быстрота является грозным оружием рукоборца. Считается, что быстрота – качество молодости. Это верно. Молодым присущи резкие и быстрые движения. Но при правильно построенной систематической

тренировке быстроту можно сохранить и увеличить и в более зрелом возрасте. Правильным определением качества быстроты рукоборца будет его умение среагировать это, тем лучше. Добываясь быстроты в выполнении какого-либо движения, нужно многократно повторять его легко, без скованности, непринужденно, так как скованность враг скорости. Качество быстроты неразрывно связано с движения в течение нескольких поединков, нужна скоростная выносливость. Развивают быстроту обычно сериями скоростных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью.

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

Таблица 18

**Упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки**

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	Упражнения с преодолением собственного веса.	поднимание на носки; приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами. жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных,

		трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости	- бег на 10, 20, 30, 60 м; рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.
	Упражнения для развития координационных способностей.	- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; - ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.
	Упражнения для развития гибкости	- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами. - упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.
Специальная физическая подготовка	Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро. Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата. Отведение кисти	- Основная нагрузка приходится на двухглавую мышцу, а также на сухожилие двуглавой мышцы плеча. Туловище находится в скрученном, наклоненном к одноименному бедру положении. Выполнять движение в ограниченной амплитуде, характерной для рабочих углов ведения поединка Упражнения этого ряда представляют собой движение кисти на себя в сторону большого пальца.
Техническая подготовка	Подтягивания развернутым хватом в ограниченной амплитуде. Тяга нижнего блока к грудному отделу.	Непосредственно в борьбе данная группа мышц работает в изометрическом режиме, но в тренировку иногда необходимо включать также и динамическую проработку Подтягивания выполняются в амплитуде, с разгибанием рук в угле, не превышающем 100°

Тактическая подготовка	Жим гантелей вверх с разворотом кисти на 180°. Разгибание кистей со штангой. Сидя, сгибание кистей со штангой в запястьях (хват снизу)	Движение выполняется с поворотом кисти, для максимальной проработки роторной манжеты, участвующей как в пронационном так и в супинационном двигательном элементе. Акцент на фиксацию пальцевых фаланг для фиксации штанги в захвате. Максимальное напряжение в запястьях, это увеличивает тренирующий эффект кистевого аппарата
Теоретическая подготовка	История возникновения армрестлинга. Техника борьбы в армрестлинге. Виды борьбы. Виды правильных стоек.	Беседа, рассказ, просмотр видеороликов, дискуссия
Психологическая подготовка	Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Специальные дыхательные упражнения.	Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения). Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

### Учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства

#### Общая и специальная физическая подготовка

Эти периоды развития обучающихся характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет. Особое внимание на этих

этапах обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. В развитии собственно силовых качеств на этих этапах используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых. Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

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

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

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

#### **Примерные варианты упражнений для круга.**

##### **Вариант № 1**

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

##### **Вариант № 2**

1. Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

### **Вариант № 3**

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки из полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

### **Техническая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка** обучающихся неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную

тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

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

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

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

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

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

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

Подготовительная фаза (фаза захвата):

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

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

Фаза борьбы:

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического

действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

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

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

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

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

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

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

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

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

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

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

Основные из них:

Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы).

Специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы, методика спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.

Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.

Участие в соревнованиях с заведомо более слабыми противниками.

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

Участие в соревнованиях с использованием установок, разборов.

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

**Восстановительные мероприятия.** Основной путь оптимизации восстановительных процессов на данных этапах подготовки – рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

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

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

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

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

Таблица 19

### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Этапы обучения					
		НП до года	НП свыше года	УТЭ до 2 лет	УТЭ свыше 2 лет	ЭССМ до года	ЭССМ свыше года
1	Развитие армрестлинга в России и за рубежом	-	3	1	2	2	2
2	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	2	2	1	1	1	1
3	Гигиена физических упражнений и проф. заболеваний	2	2	1	1	-	-
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	2	1	2	2	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль	-	-	2	1	1	1
6	Первая помощь при несчастных случаях	-	-	2	2	2	2
7	Техника вида спорта армрестлинг	1	3	2	2	2	2
8	Основы методики тренировки	-	-	2	2	2	2
9	Морально-волевая подготовка	-	-	2	2	2	2
10	Правила соревнований	2	2	2	2	2	2
11	Спортивный инвентарь и оборудование	-	-	2	2	2	2
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

### Краткое содержание теоретических знаний

#### Краткий обзор армрестлинга в России и за рубежом

Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену

#### Армрестлинг в системе физического воспитания и спорта в России

Характеристика армрестлинга как вида спорта и средства физического воспитания. Значение и место армрестлинга в системе физического

воспитания в России. Армрестлинг как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации армрестлинга. Международные связи. Достижения российских рукоборцев в крупных международных соревнованиях. Роль Университета физической культуры, спорта и туризма в подготовке специалистов, развитие и популяризация армрестлинга в России.

### **Терминология и классификация техники в армрестлинге**

Понятие о технике армрестлинга. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в армрестлинге.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.

### **Тактика армрестлинга**

Тактика ведения отдельных схваток, поединка, соревнования. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Основные характеристики соревновательной деятельности. Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность рукоборцев.

### **Двигательные и психические качества рукоборцев**

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений, и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств рукоборцев в процессе тренировки и соревнований.

Требования к общей и специальной выносливости рукоборца. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости.

Общеразвивающие и специальные упражнения (в том числе из других видов спорта), способствующие развитию следующих качеств:

силы, взрывной силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах и снарядах, акробатические упражнения, прыжки в длину с места, с разбега, бег на короткие дистанции с тормозящими усилиями и поворотами кругом;

выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног, упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, подвижные игры и т.д.);

быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий;

ловкости (упражнения с набивными мячами, скакалками; ловля и метание мячей в цель и т.д.);

гибкости и подвижности в суставах, позволяющих рукоборцу проявлять быстроту, ловкость, силу, способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений;

общей выносливости и работоспособности.

Специализация двигательных качеств рукоборцев как основа совершенствования спортивной техники, проявления двигательных возможностей спортсмена и обеспечения благоприятных условий для психической устойчивости. Взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

### **Сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для рукоборца. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях.

### **Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок**

Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий (интенсивность, продолжительность). Организационно-методические проблемы планирования тренировки с акцентом на воспитание специальной выносливости.

Характер изменений, возникающих у рукоборцев при выполнении специальных упражнений, можно исследовать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций рукоборцев является критерием оценки специальной подготовленности.

Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Педагогическая градация нагрузок рукоборцев по преимущественной направленности воздействия, единые критерии учета и планирования объемов работы, влияние срочных эффектов упражнений различного характера на общий тренировочный эффект одной тренировки,

проблемы решения ключевой задачи тренировки, влияние отставленных тренировочных эффектов на распределение видов тренировочных заданий в микроцикле, примерные схемы построения тренировочных микроциклов.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки рукоборцев, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Планирование объемов работы на основании зависимости доза — эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза — эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние острых нагрузок в микроцикле, проверка на динамику показателей соревновательной деятельности.

### **Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений**

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика тактические и функциональные характеристика.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

### **Средства и методы восстановления**

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма рукоборцев. Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющими «срочный эффект», являются: оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; регулярность гигиенических процедур; комплексность воздействия восстановительных средств; организация сбалансированного питания.

#### **Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности. Постоянное проведение педагогического и врачебного контроля позволяет судить о функциональных изменениях в организме рукоборцев.

Задачи контроля: медицинское обследование в начале и в конце учебного года; плановое углубленное медицинское обследование раз в год; в процессе тренировок для определения состояния тренированности и ранней диагностики переутомления, перетренированности.

Педагогический и врачебный контроль позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, учитывать динамику состояния здоровья занимающихся, своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в армрестлинге. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

#### **Судейство соревнований по армрестлингу**

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей.

Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и их обязанности. Формирование судейских бригад. Медицинское обслуживание соревнований. Оборудование мест соревнований. Информационное обслуживание соревнований.

Правила соревнований. Общие положения. Определение и объявление результата поединка. Запрещенные приемы. Наказания. Судейская

терминология в армрестлинге и жесты судей. Судейская коллегия. Работа секретариата и судейских бригад на соревнованиях. Оформление судейских протоколов, жеребьевка и принципы ее проведения в личных, командных, лично-командных и классификационных соревнованиях. Анализ и нарушений и присуждение оценок.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**  
Федеральный стандарт спортивной подготовки по армрестлингу.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

**Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

Техника безопасности на занятиях. Требования к спортивному залу: размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

**4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта**

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

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице 32.

План учебного процесса по годам обучения  
Начальная подготовка 1 год

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<p><b><u>Общая физическая подготовка</u></b> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; начальная психологическая подготовка.</p>	<b>109</b>	<b>109</b>	Сдача контрольных нормативов
2.	<p><b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.</p>	<b>47</b>	<b>47</b>	Сдача контрольных нормативов
3.	<p><b><u>Техническая подготовка</u></b> обучение основам техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений;</p>	<b>128</b>	<b>128</b>	Сдача контрольных нормативов

	формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно виду спорта				
4.	<b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки), развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	19	9	10	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимся дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалы
6.	<b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	9		9	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>9</b>	<b>303</b>	

Таблица 21

План учебного процесса по годам обучения  
Начальная подготовка 2 год

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта;	108		108	Сдача контрольных нормативов

	<p>формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;</p> <p>получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>				
2.	<p><b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям видом спорта.</p>	79		79	Сдача контрольных нормативов
3.	<p><b><u>Техническая подготовка</u></b> обучение основам техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно виду спорта</p>	175		175	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки), развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</p>	42	17	25	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<p><b><u>Самостоятельная работа</u></b> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.</p>				Ведение обучающимся дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалы

6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности	12		12	Мед. справки, контроль- ные нормативы, протоколы
<b>Всего часов</b>		<b>416</b>	<b>17</b>	<b>399</b>	

Таблица 22

План учебного процесса по годам обучения  
Учебно–тренировочные группы 1-2 годов обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u><b>Общая физическая подготовка</b></u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	109		109	Сдача контроль- ных нормативов
2.	<u><b>Специальная физическая подготовка:</b></u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической	104		104	Сдача контроль- ных нормативов

	и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;				
3.	<b><u>Техническая подготовка</u></b> Закрепление и совершенствование техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно вида спорта	208		208	Сдача контрольных нормативов
4.	<b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	52	20	32	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<b><u>Инструкторско – судейская практика</u></b> - изучение терминологии вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	10		10	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<b><u>Участие в соревнованиях</u></b> согласно ежегодному календарному плану соревнований	21		21	Протоколы соревнований

7.	<b>Самостоятельная работа</b> - восстановительные мероприятия, - индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, - культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимся дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалы
8.	<b>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	16		16	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
<b>Всего часов</b>		<b>520</b>	<b>20</b>	<b>500</b>	

Таблица 23

План учебного процесса по годам обучения  
Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	131		131	Сдача контрольных нормативов
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта;	125		125	Сдача контрольных нормативов

	<p>освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;</p> <p>совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>формирование мотивации к занятиям видом спорта;</p>				
3.	<p><b><u>Техническая подготовка</u></b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники армрестлинга;</p> <p>освоение новых двигательных движений;</p> <p>формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно виду спорта</p>	25		25	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b></p> <p>(теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки)</p> <p>формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям спортом;</p> <p>настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления;</p> <p>развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</p> <p>развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</p>	62	24	38	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<p><b><u>Инструкторско – судейская практика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение терминологии вида спорта;</li> <li>- изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;</li> <li>- изучение методов обучения техники избранного вида спорта;</li> <li>- овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.</li> <li>- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации;</li> <li>- судейство соревнований в ранге помощника тренера;</li> <li>- самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.</li> </ul>	12		12	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований

6.	<b><u>Участие в соревнованиях</u></b> согласно ежегодному календарному плану соревнований	25		25	Протоколы соревнований
7.	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимся дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалы
8.	<b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	19		19	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
<b>Всего часов</b>		<b>624</b>	<b>24</b>	<b>600</b>	

Таблица 24

План учебного процесса по годам обучения  
учебно-тренировочные группы 4 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	131	131	Сдача контрольных нормативов
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b> развитие физических способностей (силовых,	124	124	Сдача контрольных

	<p>скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям видом спорта.</p>				ных нормативов
3.	<p><b><u>Техническая подготовка</u></b>          Совершенствование техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно виду спорта</p>	240		240	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b>          (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки)          формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом;          настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления;          развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;          развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</p>	146	58	108	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<p><b><u>Инструкторско – судейская практика</u></b>          - изучение терминологии избранного вида спорта;          - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;          - изучение методов обучения техники вида спорта;          - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.          - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации;          - судейство соревнований в ранге помощника тренера;          - самостоятельное судейство соревнований с</p>	29		29	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований

	исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.				
6.	<b><u>Участие в соревнованиях</u></b> согласно ежегодному календарному плану соревнований	36		36	Протоколы соревнований
7.	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимся дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалы
8.	<b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	22		2	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
<b>Всего часов</b>		<b>728</b>	<b>58</b>	<b>620</b>	

Таблица 25

План учебного процесса по годам обучения  
Группы совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b> укрепление здоровья, совершенствование уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; совершенствование двигательных умений и навыков; формирование социально-значимых качеств личности;	125		125	Сдача контрольных нормативов
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка</u></b> совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; совершенствование комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;	208		208	Сдача контрольных нормативов

	повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование повышенной мотивации к занятиям видом спорта				
3.	<b><u>Техническая подготовка</u></b> - совершенствование техники армрестлинга; - совершенствование двигательных движений; - закрепление индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена - совершенствование движений, направленных на достижения высоких спортивных результатов	<b>333</b>		<b>333</b>	Сдача контрольных нормативов
4.	<b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	<b>187</b>	<b>63</b>	<b>124</b>	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<b><u>Инструкторско-судейская практика</u></b> - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	<b>62</b>		<b>62</b>	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<b><u>Участие в соревнованиях</u></b> согласно ежегодному календарному плану соревнований	<b>83</b>		<b>83</b>	Протоколы соревнований
7.	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> - восстановительные мероприятия, - индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, - культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимся дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалы

8.	<u>Медицинские, медико–биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	42		42	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
<b>Всего часов</b>		<b>1040</b>	<b>63</b>	<b>977</b>	

Таблица 26

**Календарный учебный график Программы**  
Календарный учебный график 1-го года обучения,  
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.1	Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	8	9	9	9	9	19		109
1.2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
1.3	Техническая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4			47
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	14	13	13	14	14			128
1.5	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2			19
1.6	Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>	2	2	2	2	2	2							12
Количество часов в неделю														6
Количество тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Календарный учебный график 2-го года обучения,  
этап начальной подготовки (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	28		108
1.2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8			79
1.3	Техническая подготовка	17	17	17	18	18	18	18	18	17	17			175
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5			42
1.5	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	2	2	2	2	2	1					12
1.6	Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	34	<b>416</b>
Количество часов в неделю														8
Количество тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

Таблица 28

**Календарный учебный график 1-2 годов обучения,  
Учебно-тренировочный этап подготовки (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.1	Общая физическая подготовка	10	12	12	6	6	6	6	12	12	12	15		109
1.2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10			104
1.3	Техническая подготовка	20	20	20	22	22	22	22	20	20	20			208
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5			52
1.5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
1.6	Участие в соревнованиях				5	5	6	5						21
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6			2	2	2	4						16
1.8	Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>	48	48	49	53	52	53	52	48	48	48	15	0	<b>520</b>
Количество часов в неделю														10
Количество тренировок в неделю														4-5
Общее количество тренировок в год														208 - 260

Таблица 29

**Календарный учебный график 3 года обучения, учебно–  
тренировочный этап подготовки (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	7	4	8	8	10	10	12	36		131
1.2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	14	14	13	12	12	12	12			125
1.3	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25			250
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6			62
1.5	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			12
1.6	Участие в соревнованиях				6	7	6	6						25
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
1.8	Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>	59	59	58	62	60	61	60	56	56	57	36		<b>624</b>
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 260

Календарный учебный график 4 года обучения,  
учебно – тренировочный этап подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	7	7	7	7	7	12	12	36		131
1.2	Специальная физическая подготовка	14	12	12	14	12	12	12	12	12	12			124
1.3	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			240
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	14	14	14			146
1.5	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			29
1.6	Участие в соревнованиях				8	10	8	10						36
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2			22
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	70	69	68	73	73	71	73	62	67	66	36		728
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 260

**Календарный учебный график  
для групп совершенствования спортивного мастерства (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.1	Общая физическая подготовка	15	7	7	7	7	7	7	7	7	17	37		125
1.2	Специальная физическая подготовка	20	21	21	21	21	21	21	21	21	20			208
1.3	Техническая подготовка	33	33	33	33	34	34	33	34	33	33			333
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	19	19	19	19	19	19	19	18	18			187
1.5	Инструкторская и судейская практика	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6			62
1.6	Участие в соревнованиях		10	10	10	10	11	11	10	11				83
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4			42
1.8	Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>	98	101	100	100	101	102	102	101	100	98	37		<b>1040</b>
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208-260

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и восстановительные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки.

Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В Таблице 32 представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

Таблица 32

### Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>НП-1 – 32-36% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2 – 22-26% от годового объема подготовки</p>	сентябрь-август	<p>Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания;</li> <li>- бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком;</li> <li>- приседания на двух ногах, на одной ноге;</li> <li>- отжимания от пола, от стены, от скамьи;</li> <li>- прыжки с хлопком в ладони над головой;</li> <li>- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, полушпагаты, другие акробатические упражнения;</li> <li>- игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.);</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>НП-1 – 10-15% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2 – 15-19% от годового объема подготовки</p>	сентябрь-август	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;</li> <li>- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;</li> <li>- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;</li> <li>- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей;</li> <li>- прочее</li> </ul>

<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<p>НП-1, 36-42% НП-2 – 38-43% от годового объема подготовки</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p>Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (содержатся в разделе «Программный материал» Программы)</p>
<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b></p>	<p>НП-1, 5-16 % НП-2 – 4-17% от годового объема подготовки</p>	<p>сентябрь-август</p>	<p><b>Тактическая подготовка</b> деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью);</li> <li>- упражнения для развития тактического мышления, изучение активной и пассивной тактики;</li> <li>- изучение общих положений тактики избранного вида спорта;</li> <li>- изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;</li> <li>- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;</li> <li>- моделирование необходимых условий в тренировке и соревнованиях для практического овладения тактическими построениями;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b> (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения «мысленная репетиция», «идеомоторная настройка»;</li> <li>- психологическая подготовка к старту;</li> <li>- упражнения для финишной мобилизации;</li> <li>- упражнения для адаптации к публике;</li> <li>- обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>- формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b> по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр;</li> <li>- физическая культура как важное средство физического развития, укрепления здоровья человека, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</li> <li>- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; закаливание организма; режим дня и питание обучающихся;</li> <li>- самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание;</li> <li>- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;</li> <li>- теоретические основы соревновательной деятельности и судейства; правила вида спорта; обязанности и права участников соревнований; система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта;</li> <li>- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: правила эксплуатации и безопасное использование;</li> <li>- прочее.</li> </ul>

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 20-22% от годового объема подготовки;  УТ-4,5 – 15-18% от годового объема подготовки	сентябрь-август	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; - отжимания от пола, от стены, от скамьи; - прыжки с хлопком в ладони над головой; - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, полушпагаты, другие акробатические упражнения; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 16-21% от годового объема подготовки;  УТ-4,5 – 17-22% от годового объема подготовки	сентябрь-август	Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.: - упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести; - упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры; - прочее
<b>Техническая подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 35-41% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 33-40% от годового объема подготовки	сентябрь-август	Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (содержатся в разделе «Программный материал» Программы)
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 10-20% от годового объема подготовки;  УТ-4,5 – 16-23% от годового объема подготовки	сентябрь-август	<b>Тактическая подготовка:</b> деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнение для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики старта и финиша; - изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - изучение видов спортивной тактики: алгоритмической (выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану), вероятностной (предполагает «преднамеренно-экспромтные» действия, в которых планируется только определенное начало; варианты продолжения действий

		<p>зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях), эвристической (экспромтное реагирование спортсмена в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Общая психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения: «мысленная репетиция», «подготовка к старту», «аутогенная тренировка»;</li> <li>- обучение 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;</li> <li>- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</li> </ul> <p>Подготовка к соревнованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка по следующим темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;</li> <li>- история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; Международный Олимпийский комитет (МОК);</li> <li>- Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям;</li> <li>- физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности;</li> <li>- теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;</li> <li>- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности;</li> <li>- 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;</li> </ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях;</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	12-15% от годового объема подготовки	сентябрь-август	<p>Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения: передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом, переходы с ходьбы на бег и обратно, другие строевые упражнения;</li> <li>- бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком;</li> <li>- приседания на двух ногах, на одной ноге;</li> <li>- отжимания от пола, от стены, от скамьи;</li> <li>- прыжки с хлопком в ладони над головой;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах скрещивая руки и поочередно с маховыми движениями скакалки справа и слева;</li> <li>- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнение «мостик», упражнение «березка», шпагаты на правой, на левой ноге, поперечный шпагат, другие акробатические упражнения;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы) и без предметов;</li> <li>- игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.);</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	17-24% от годового объема подготовки	сентябрь-август	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;</li> <li>- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры;</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Техническая подготовка</b>	31-39% от годового объема подготовки	сентябрь-август	<p>Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (содержатся в разделе «Программный материал Программы»)</p>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	18-24% от годового объема подготовки	сентябрь-август	<p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p>деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью);</li> <li>- упражнение для развития активной и пассивной тактики;</li> <li>- упражнения для совершенствования тактики старта и финиша;</li> <li>- освоение умений строить свою тактику в предстоящих</li> </ul>

		<p>соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование различных видов спортивной тактики: алгоритмической, вероятностной, эвристической;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Общая психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование приемов, обеспечивающих 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;</li> <li>- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</li> </ul> <p>Подготовка к соревнованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка по следующим темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийское движение и его влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта; роль и место физической культуры в обществе; состояние современного спорта; социокультурные процессы в современной России;</li> <li>- понятие травматизма в спорте, его профилактика; Перетренированность, недотренированность; принципы безопасной спортивной подготовки;</li> <li>- 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;</li> <li>- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> </ul>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>- восстановительные средства и мероприятия: педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха; психологические средства восстановления (аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика); медико-биологические средства восстановления (питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины); особенности применения различных восстановительных средств; организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий;</p> <p>- прочее.</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг» определяются реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 33.

Таблица 33

#### Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг»

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

В виде спорта «армрестлинг» соревнования делятся на личные и командные. В личных соревнованиях учитывается результат каждого участника и тот, у кого он лучше - побеждает. Победитель определяется в своей весовой категории.

Командные же соревнования имеют отличие - результат одного конкретного игрока засчитывают всей команде, за счет чего она может победить. Система тут такая же, как и в двоеборье - игроки получают очки за борьбу левой рукой и правой. После чего их суммируют.

В Программе учитываются особенности спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг». Программа реализуется с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «армрестлинг» 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**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238),

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 34);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 35);

- 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.

Таблица 34

**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.	Магнетница	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

Таблица 35

## 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		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
6.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1

## VII. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Руководящие работники – директор, заместитель директора;

Педагогические работники – тренер – преподаватель, инструктор по спорту, инструктор –методист;

Для проведения учебно–тренировочных занятий и участия в официальных соревнованиях на учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «армрестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации 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, № 62203), 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), 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей: в соответствии с установленными нормативными требованиями повышение квалификации тренеров – преподавателей проводится 1 раз в 3 года.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры – преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;

- использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

#### **Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», утвержденный приказом Министерство спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 1003
2. Марков Г.В., Романов В.И., Гладков В.Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. – М.: Советский спорт. – 2006. – 52 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт. – 1977. – 271 с.
4. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК. – 1972. – 42 с.
5. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, 144 с. Родионов А.В., Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 112 с.
6. Тактико-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах /Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.
7. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
8. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.
9. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.
10. Армспорт. Учебно-методическое пособие Автор: Перфильев М.В., Скоробогатов А. В. Год издания: 2008. Издательство: ГОУВПО «УдГУ», страниц: 74.
11. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский.– Минск : Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
12. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288.
13. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. -- Ульяновск: УлГТУ, 2005.
14. Аудиовизуальные средства обучения: видеозаписи с соревнований различного уровня; презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка арсмрестлера, профилактика травматизма в спорте и т.д.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).
4. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
5. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
6. Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
7. Информационные материалы на сайте [www.armsport-rus.ru](http://www.armsport-rus.ru)