

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
(МБУ ДО СШ №2)**

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «29» августа 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2
И.А. Репина

Приказ от «10» сентября 2024г. №230/1

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

г. Новочеркасск

2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №2 (далее – Учреждение).

Программа разработана:

Репина И.А.	<i>директор, мастер спорта СССР по спортивной акробатике</i>
Колесникова О.А.	<i>заместитель директора по спортивной работе, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике</i>
Фаюра Е.И.	<i>тренер-преподаватель по армрестлингу</i>
Арапова А.С.	<i>инструктор-методист, мастер спорта России по дзюдо</i>
Урусов А.В.	<i>тренер-преподаватель по прыжкам на батуте, мастер спорта СССР по спортивной акробатике, Заслуженный работник физической культуры и спорта</i>
Батарейсков В.Е.	<i>старший инструктор-методист</i>
Мосина А.С.	<i>инструктор-методист</i>

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Общие положения.	4
2.	Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.1.	Реализация Программы и возраст зачисления обучающихся	7
2.2.	Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки на новый учебный год	14
2.3	Объем Программы спортивной подготовки	15
2.4.	Виды (формы) обучения	16
2.4.1.	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).	18

2.4.2.	Спортивные соревнования.	19
2.4.3.	Примерный Годовой учебно-тренировочный план.	21
2.4.4.	Календарный план воспитательной работы.	24
2.4.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	27
2.5.	План инструкторской и судейской практики	28
2.6.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	42
3.	Раздел 3. Система контроля.	31
3.1.	Система контроля учебно-тренировочного (образовательного) процесса	31
3.1.1.	На этапе начальной подготовки.	31
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).	32
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства.	32
3.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства.	32
3.2.	Промежуточная аттестация.	32
3.2.1.	Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации.	32
3.2.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	33
3.2.3.	Итоговая аттестация.	38
4.	Раздел 4. Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг».	39
5.	Раздел 5. Особенности осуществления спортивной подготовки.	71
6.	Раздел 6. Условия реализации Программы	72
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.	72
6.2.	Кадровые условия реализации Программы спортивной подготовки.	75
6.2.1.	Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.	75
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.	75
6.3.	Перечень информационно-методического обеспечения.	76

Раздел 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 2 (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1003 (далее ФССП)** и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 года №836 и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 года №634»;
- Устав МБУ ДО СШ №2.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки по армрестлингу и для

содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающегося - спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и заканчивая этапами совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Цель многолетней подготовки спортсменов - подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Новочеркасска, Ростовской области, Российской Федерации.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- организация отбора детей, одаренных в области спорта;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития спортсменов;
- обеспечение роста спортивного мастерства спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
- создание мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-педагогического состава;
- внедрение тренировочных методик с использованием новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся для спортивной дисциплины «армрестлинг», имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся являются виды подготовки в % соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП),
- специальная физическая подготовка (СФП),
- спортивные соревнования,
- техническая подготовка (избранный вид спорта),
- тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Реализация Программы и возраст зачисления обучающихся.

Характеристика вида спорта «Армрестлинг», его отличительные особенности.

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта.

Армрестлинг (Борьба на руках или Армрестлинг; от англ. Armsport, armwrestling, где arm — предплечье) — вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся, ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества. Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.

Современные армрестлеры борются за специальным столом, оборудованным рукоятками. Борьба на руках предполагает наличие высоких силовых качеств, особенно мышц и связок предплечий, кисти и бицепса. Носила - все же не главное в армрестлинге. Большое значение имеют знание техники и специфическая подготовка. Иногда спортсмены, на вид уступающие своим оппонентам, одерживают победу в поединке. Для состязаний предусмотрена форма - это спортивная обувь и одежда. Стоит ли говорить о том, что спортсменам необходимо иметь чистые руки без каких-либо заболеваний кожи и ногтей.

После того, как будет объявлена фамилия борца, ему необходимо в течение двух минут занять свое место за столом. Иначе поражение засчитывается автоматически.

Спортсмены захватывают кисти друг друга вертикально над серединой стола. При этом судья должен видеть суставы больших пальцев и оценивать технику захвата. Локти могут располагаться произвольно, но кисть и плечо при этом образуют одну линию. Свободной рукой следует держать рукоятку, а плечи не выводить за середину стола. Атлет может использовать в качестве опоры для одной ноги стойку стола - ближнюю либо дальнюю (с разрешения соперника). Командой, сигнализирующей о начале состязания, является

«readygo!» («Не двигаться! Марш!»), а об окончании — «Stop!» («Стоп!»). Победу одерживает тот, кто добился соприкосновения с подушкой пальцев, кисти или предплечья оппонента. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима. Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армрестлинг хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, - ведь схватка протекает очень динамично, - разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армрестлинг развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе.

Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом.

Слабовольным и ленивым путь в армрестлинг закрыт. Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армрестлинга, хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армрестлингом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде - и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке. Армрестлинг является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

Армрестлинг - один из молодых видов спорта в нашей стране. На сегодняшний день, армрестлинг является одним из самых доступных, интересных, эмоциональных динамично развивающихся силовых видов спорта.

Обучение (реализация) по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее – НП)
наименование групп - НП-1, НП-2;
- Этап учебно-тренировочный (далее – ТГ)
наименование групп - УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – группы ССМ - срок реализации не ограничивается);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее – группы ВСМ - срок реализации не ограничивается).

Минимальный возраст зачисления обучающихся на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (приложение №1 к ФССП).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста соответствующего возрасту зачисления.

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

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

**Наименование спортивных дисциплин в соответствии
со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта
«Армрестлинг» - 0990001411Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э

весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	Г
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Э
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М
весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М

Обучение по Программе на каждом этапе спортивной подготовки проводится в соответствии с минимальными требованиями сроков реализации обучения, возрастных границ и наполняемости групп, представленных в (приложении №1 к ФССП).

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

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)	3-4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Учреждение осуществляет отбор лиц, для прохождения спортивной подготовки по Программе в соответствии с выполнением нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно представленных в (приложении №6, №7, №8, №9 к ФССП).

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	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"**

N 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
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на высокой низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			70% от массы тела обучающегося	40% от массы тела обучающегося
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

2.2. Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки на новый учебно-тренировочный год.

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится ежегодно до 01 сентября (начало учебно-тренировочного года) по следующим основным критериям:

2.2.1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», с учетом возрастных закономерностей - прием в Учреждение;

2.2.2. итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах:

Этап начальной подготовки:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах НП-1-го года обучения;
- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах НП-2-го года обучения.

Этап – учебно-тренировочный этап:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах УТ1-УТ-4.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства.

2.2.3. результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях в течение спортивного сезона;

2.2.4. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов.

Также при проведении комплектования учебно-тренировочных групп учитываются дополнительные критерии, влияющие на формирование

количественного и качественного состава обучающихся в учебно-тренировочных группах, а именно:

1. кадровые перестановки в Учреждении;
2. перевод обучающегося в группу к другому тренеру-преподавателю;
3. перевод обучающихся из других учреждений;
4. распределение недельной нагрузки тренера-преподавателя

Специфика вида спорта «армрестлинг» заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода обучающихся на следующий этап обучения и (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки. Решение вопросов формирования состава обучающихся в учебно-тренировочных группах принимаются Педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом директора.

2.3. Объем Программы спортивной подготовки.

Программа рассчитана для обучения на 52 недели в году и обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

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

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

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки (приложение №2 к ФССП).

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

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяемые в Учреждении при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающиеся, проводит

учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки и использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, 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-тренировочные 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.

Для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется и используется индивидуальный учебно-тренировочный план.

На период действия в Российской Федерации, распространения COVID-19 или иных ограничений, в Учреждении может осуществляться учебно-тренировочный процесс в дистанционном режиме работы. Установление работы в дистанционном режиме оформляется приказом директора Учреждения, с обязательным уведомлением работника. Участниками системы дистанционной работы с обучающимися являются тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные представители). Занятия с обучающимися в форме дистанционной работы организуют: тренер-преподаватель. В форме дистанционной работы реализуются планы самостоятельных учебно-тренировочных занятий на месяц. Оперативная связь поддерживается исходя из технических возможностей работников и обучающихся (посредством телефонной связи, SMS сообщений, и других мессенджерах с использованием телефонных номеров.

Для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации, муниципального образования и Учреждения, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.4.1. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП №3).

Приложение N 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

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 НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
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	-	-	До 3 суток, но не более 2	

	медицинского обследования			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	

2.4.2. Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (приложение №4 к ФССП).

Приложение N 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Новочеркасска, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на соответствующий год.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Наряду с этим другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности спортсмена. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «армрестлинг»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;

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

2.4.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с примерным годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «армрестлинг» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение № 2 к ФСПП), рассчитывается в % соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФСПП), составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Приложение N 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортив ного мастерст ва	Этап высшего спортив ного мастерст ва
		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

Годовой учебно-тренировочный план по Программе

Таблица №1

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки														Этап ССМ		Этап ВСМ	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)															
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы										
			4,5-6		6-8		10-14		14-18										20-24
1.	Общая физическая подготовка (%) и	33	77- 102	25	78-104	20	104-146	15	125-140	14	146-175	9	112-150						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	35-46	15	46-62	20	104-146	20	166-187	18	187-224	18	225-300						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		-		4	22-30	5	42-47	8	83-100	12	150-200						
4.	Техническая подготовка (%)	40	94-124	40	124-166	37	192-270	34	283-318	32	333-400	28	349-466						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	23-34	17	55-72	15	78- 108	20	166-187	18	186-225	19	237-316						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		2	10-14	4	33-38	6	63-74	8	100-132						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	5-6	3	9-12	2	10-14	2	17-19	4	42-50	6	75-100						
	итого	100	234-312	100	312-416	100	520-728	100	832-936	100	1040-1248	100	1248-1664						

Годовой учебно-тренировочный план по Программе

Таблица №1

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки														Этап ССМ		Этап ВСМ	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)														
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		До трех лет		Свыше трех лет		%	часы				
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы						
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32												
1.	Общая физическая подготовка (%) и Специальная физическая подготовка (%)	33+	77- 102	25+	78-104	20+	104-146	15+	125-140	14+	146-175	9+	112-150						
2.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	15+	35-46	15+	46-62	20+	104-146	20+	166-187	18+	187-224	18+	225-300						
3.	Техническая подготовка (%)	-	94-124	40+	124-166	37+	192-270	34+	283-318	32+	333-400	28+	349-466						
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10+	23-34	17+	55-72	15+	78- 108	20+	166-187	18+	186-225	19+	237-316						
5.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		2+	10-14	4+	33-38	6+	63-74	8+	100-132						
6.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2+	5-6	3+	9-12	2+	10-14	2+	17-19	4+	42-50	6+	75-100						
	итого	100	234-312	100	312-416	100	520-728	100	832-936	100	1040-1248	100	1248-1664						

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.*

Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

2.4.4. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Воспитательная работа с обучающимися - спортсменами включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- *формирование нравственного сознания;*
- *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- *формирование личностных качеств.*

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица №2

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

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

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

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

2.4.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа положений Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1 (1 ч.), ст. 3) и в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил».

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

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, размещение в организации агитационного материала, кино, видеопказы. 1. Информирование обучающихся-спортсменов и родителей о запрещенных веществах. 2. Повышение осведомленности обучающихся- спортсменов и родителей об опасности допинга для здоровья. 3. Просмотр мультимедийных фильмов (кинопоказ). 4. Прохождение обучения на сайте РУСАДА (Сертификация тренеров, обучающихся - спортсменов в РУСАДА)	в течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, игры, размещение в организации агитационного материала 1. Ознакомление с правами и обязанностями обучающихся- спортсмена. 2. Повышение осведомленности обучающихся- спортсменов об опасности допинга для здоровья. 3. Формирование критического отношения к допингу. 4. Антидопинговая викторина «Играй честно». 5. Прохождение обучения на сайте РУСАДА (Сертификация тренеров, обучающихся- спортсменов в РУСАДА)	в течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами (лекции, семинары, индивидуальные консультации). 2. Контроль знаний антидопинговых правил (тестирование, опрос). 3. Участие в образовательных семинарах (онлайн курсы «РУСАДА»). 4. Теоретическое занятие «Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА» 5. Формирование критического отношения к допингу (лекции, семинары, индивидуальные консультации, тренинги). 6. Родительское собрание ««Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил».	в течение года

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия - разминки, основной части и заключительной части, спортивной терминологией.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей таких, как ведение протоколов соревнований при проведении тестирования или внутригрупповых соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №4

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Таблица №4

Темы судейской практики	НП-1, НП-2	тренировочный этап		ССМ, ВСМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
<u>Теоретическая подготовка</u> Значение правил соревнований. Программа соревнований.	+	+	+	-
Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	+	-	+	+
Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
<u>Практическая подготовка</u> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	-	-	+	+
Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	-	+	+

2.6. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными

законодательством РФ о физической культуре и спорту требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №5

Таблица №5

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - Сбалансировано по энергетической ценности; - Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	<i>Гигиенические средства:</i> Водные процедуры закаливающего характера; Душ, теплые ванны; <i>Физиотерапевтические средства:</i> Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; Ванны хвойные, жемчужные, солевые; Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин Кислородотерапия (кислородные коктейли).	В течение всего периода спортивной подготовки

3	Физиотерапевтические методы: Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидро процедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ –терапия, электрофорез	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
4	Психологические средства восстановления: Создание положительного эмоционального фона тренировки; Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; Внушение; Психорегулирующая тренировка;	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля.

3.1. Система контроля учебно-тренировочного процесса.

Система контроля учебно-тренировочного процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах деятельности.

Данные контроля являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

Основное требование к контролю образовательного процесса — необходимость и достаточность критериев и показателей, на основе которых осуществляется контроль на этапах спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, направлены:

3.1.1. На этапе начальной подготовки на:

- ✦ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✦ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "армрестлинг";

- ✚ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "армрестлинг";
- ✚ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✚ укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе на:

- ✚ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "армрестлинг";
- ✚ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "армрестлинг";
- ✚ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✚ укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- ✚ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- ✚ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✚ сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- ✚ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "армрестлинг";
- ✚ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- ✚ сохранение здоровья.

3.2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация является частью системы контроля учебно-тренировочного процесса. В результате ее проведения формируется информация о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах образовательной деятельности. Полученные данные являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

3.2.1. Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:

- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), уровня их спортивной квалификации, по окончанию тренировочного сезона,

- перевод спортсменов в другую группу этапа и перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки (в том числе досрочно),
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

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

1. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе НП-1-го года обучения и перевода в группы НП-2-го года обучения:

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 26	18

2. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе на этапе НП-2-го года и перевода в группы на этап УТ.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-

1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ-1-го года обучения и перевода в группы на УТ-2-го года обучения:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
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	
			9	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
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	
			195	165
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150	м	не менее	

	г		34	21
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

4. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ-2-го года обучения и перевода в группы на УТ-3-го года обучения:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,0	12,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
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	
			195	165
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	
			34,5	21,5
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

5. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ-3-го года обучения и перевода в группы на УТ-4-го года обучения:

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
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	
			25	12
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
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	
			200	170
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	
			35	22
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

6. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ-4-го года обучения и перевода в группы на этап ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

7. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе ССМ обучения и перевода в группы на этап ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на высокой низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170

1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			70% от массы тела обучающегося	40% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

8. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе ВСМ

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

3.2.3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится для обучающихся спортсменов, прошедших все (или частично) этапы спортивной подготовки: от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и (или) имеющие спортивное звание и спортивные разряды и представляет собой

оценку результатов освоения Дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта

Раздел 4. Рабочая программа по виду «армрестлинг».

Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии Программой. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы.

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- ✚ Гриф согласования с директором Учреждения;
- ✚ Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

- ✚ Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;
 - ✚ Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки, в котором указывается распределение планируемого количества часов по видам спортивной подготовки, согласно процентного соотношения по видам

спортивной подготовки, рассчитан по максимальному количеству часов в год (таблицы №6-11);

2. Тематический годовой план по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке (таблица №12).

3. Тематический годовой план, в котором указывается содержание учебного материала, количество часов и сроки освоения (таблица №13).

Таблица №6.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-1-го года обучения (6 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ОФП (общая физическая подготовка)	33	102	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	9	9
СФП(специальная физическая подготовка)	15	46	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
Участие в спортивных соревнованиях	0													
Техническая подготовка	40	124	10	9	11	10	11	10	11	9	13	9	10	11
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	34	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	0													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	6	1	1		1		1		1		1		

Таблица №7.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-2-го года обучения (8 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	416	35	35	35	35	34	33	35	35	34	35	35	35
ОФП (общая физическая подготовка)	33	104	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10
СФП(специальная физическая подготовка)	15	62	4	4	4	6	4	4	6	4	6	6	8	6
Участие в спортивных соревнованиях	0													

Техническая подготовка	40	166	14	16	16	14	15	14	14	16	13	12	10	12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	0													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Таблица №8.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-1-2-3- го годов обучения (14 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	728	61	60	61	61	61	60	61	61	61	61	60	60
ОФП (общая физическая подготовка)	33	104	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10
СФП(специальная физическая подготовка)	15	62	4	4	4	6	4	4	6	4	6	6	8	6
Участие в спортивных соревнованиях	0													
Техническая подготовка	40	166	14	16	16	14	15	14	14	16	13	12	10	12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	0													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Таблица №9.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-4-го годов обучения (18 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
ОФП (общая физическая подготовка)	15	140	10	12	10	12	10	12	10	12	10	14	14	14

СФП(специальная физическая подготовка)	20	187	14	16	14	16	14	16	14	16	14	18	18	17
Участие в спортивных соревнованиях	5	47	3	4	6	4	6	4	6	4	6	4		
Техническая подготовка	34	318	29	26	26	25	29	26	29	25	26	25	27	25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	20	187	18	16	18	16	14	16	14	16	14	14	14	17
Инструкторская и судейская практика	4	38	4	3	4	5	4	4	4	5	5			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	19		1			1		1		3	3	5	5

Таблица №10.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа совершенствования спортивного мастерства (24 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
ОФП (общая физическая подготовка)	14	175	14	11	14	10	14	10	14	14	14	20	20	20
СФП(специальная физическая подготовка)	18	224	20	15	20	15	20	15	20	15	18	22	22	22
Участие в спортивных соревнованиях	8	100	8	10	8	10	8	10	8	8	10	20		
Техническая подготовка	32	400	32	42	32	44	32	42	31	42	34	5	32	32
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	18	225	20	15	20	15	20	16	20	15	18	22	22	22
Инструкторская и судейская практика	6	74	8	8	7	7	7	8	8	7	7	7		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	50	2	3	3	3	3	3	3	3	3	8	8	8

Таблица №11.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа высшего спортивного мастерства (32 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	1664	138	138	138	137	137	138	138	138	138	138	138	138

ОФП (общая физическая подготовка)	9	150	12	12	12	12	12	12	12	12	10	15	15	15
СФП(специальная физическая подготовка)	18	300	22	26	26	26	22	22	22	22	22	30	30	30
Участие в спортивных соревнованиях	12	200	16	18	18	18	16	18	20	20	20	20	16	
Техническая подготовка	28	466	41	33	34	31	42	39	39	33	37	27	38	61
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	19	316	27	28	28	28	27	28	27	28	27	28	20	20
Инструкторская и судейская практика	8	132	12	14	12	15	12	12	12	15	15	6	7	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	100	8	7	8	7	6	7	6	8	7	12	12	12

Тематический годовой план по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке (таблица №12).
таблица №12).

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике

	элементам техники и тактики вида спорта		их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недетренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

Этап высшего спортивного мастерства	спортивной подготовки		спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

	подготовки		характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

ПРИМЕРНЫЙ Тематический годовой план, в котором указывается содержание учебного материала, количество часов и сроки освоения

таблица №13

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:		
2.	Специальная физическая подготовка:		
3.	Участие в спортивных соревнованиях: Наименование соревнований:		
4.	Техническая подготовка		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> <i>Теоретическая подготовка:</i> <i>Психологическая подготовка:</i>		
6.	Инструкторская и судейская практика:		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:		

Программный материал на учебный год

Разделы программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Общая физическая подготовка:	
Специальная физическая подготовка:	
Техническая подготовка:	
Инструкторская и судейская практика:	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	

Содержание программного материала для проведения 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 половозрастных 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.

В процессе предварительного отбора спортсменов для занятий армрестлингом следует считать информативными такие антропометрические показатели руки, как длина предплечья, кисти, пальцев, обхватные размеры с

напряженными и расслабленными мышцами плеча. Совокупность значений этих показателей влияет на результаты спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Всесторонняя общая физическая подготовка – основа достижения высоких и стабильных результатов в борьбе. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, занятия другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, подвижные и спортивные игры, атлетическая подготовка, гиревой спорт и другие). Общая физическая подготовка рукоборца должна включать в себя следующие средства:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

ОРУ используются на занятиях для всестороннего физического развития занимающихся. С помощью этих упражнений достигается гармоничное развитие мышечной системы обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, эластичности, улучшение функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Виды ОРУ:

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибания, разгибания, вращения, махи, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклонами вперед. Выпады с наклоном туловища. Движения на координацию, формирование осанки, упражнения на релаксацию. ОРУ с предметами:

со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте, эстафеты;

с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя и лежа с сопротивлением партнера, подбрасывание и ловля в передвижении; с набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в

положении сидя, лежа и стоя в парах и в одиночку, из-за головы, от груди.

Занятия другими видами спорта. Гимнастика:

рукоходы – передвижения на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы;

канаты, шест – лазанье с помощью рук и ног, без помощи ног;

перекладина – подтягивания, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, висы на прямых и согнутых руках;

гимнастическая стенка – поднимание и опускание ног, лазания, круговые движения ногами, удержание углов;

брусья – сгибание и разгибание рук в упоре, размахивания в упоре, стойки силой на плечах, подтягивания в висе, висы на согнутых руках. Легкая атлетика:

бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров); • кроссы;

прыжки в длину с места;

метание и толкание ядра одной и двумя руками, вперед и назад, из различных исходных положений, подбрасывания и ловля. Спортивные игры:

баскетбол;

мини-футбол;

волейбол.

Подвижные игры.

Игры с бегом и прыжками, метанием; перетягивания каната, гимнастической палки; эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодолением препятствий, с элементами единоборств; подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, минифутбола).

Особенности воспитания силовых качеств

Проявление физической силы в армрестлинге носит разнообразный характер: здесь важное место занимают и статические мышечные усилия и динамические. По степени напряжения они могут быть малыми, средними и максимальными; по продолжительности – кратковременными и длительными.

Все находит свое отражение в методике и средствах развития силы.

По направленности развития двигательных качеств армрестлинг относится к скоростносиловым видам спорта. Основной двигательной задачей спортсмена является развитие максимальной мощности соревновательного движения, т.е. за кратчайшее время необходимо развить максимальную силу. Следовательно, ведущим качеством армрестлера должно быть развитие взрывной силы. Многие специалисты считают, что фундаментом для развития взрывной силы будет увеличение максимальной силы. Эффективность воспитания различных разновидностей силовых качеств зависит от многих факторов, в том числе и от правильного подбора вида сопротивления для планирования тренировочного процесса. В настоящее время в армрестлинге для атлетической подготовки применяются самые разнообразные виды сопротивлений и отягощений. Наиболее распространенные из них – **свободные отягощения**. К ним относятся: штанга, гири, гантели и другие отягощения, которые можно

поднимать в любом направлении, по любой амплитуде, из различных исходных положений.

Свободные отягощения позволяют суставам и конечностям двигаться в естественных плоскостях, а не только по направлениям, определяемым конструкцией тренажера. Свободный вес также позволяет людям разного роста и веса, разных физических пропорций, обладающих конечностями разной длины, получать эффективную нагрузку. Регулярно применяя упражнения со свободными отягощениями, можно добиться существенных успехов в развитии силовых качеств, увеличении мышечной массы.

Рекомендуется включать в тренировочный процесс такие общие подготовительные упражнения со штангой как жимы лежа на скамье с различной шириной хвата, сгибания рук со штангой стоя захватом снизу, сверху и нейтральным, сгибания кистей сидя, стоя захватом сверху и снизу, тяги в наклоне различным хватом и способом захвата, становую тягу и др. Особенно популярны штанги с изогнутым грифом (Z-гриф), позволяющие осуществлять более комфортный для лучезапястных суставов способ захвата снаряда при выполнении различных видов сгибаний рук.

Большой популярностью в армрестлинге пользуются гантели. Особенно эффективны гантели с утолщенным грифом (например, с использованием специальных накладок-расширителей), увеличивающие нагрузку на сгибатели пальцев в процессе выполнения различных упражнений. Рекомендуются к применению следующие общеразвивающие упражнения с гантелями: сгибания рук, выполняемые различным способом захвата, с супинацией предплечья, по сокращенной амплитуде и т.п. Рукоборцы могут их выполнять одной или двумя руками одновременно, попеременно и поочередно стоя, сидя, с упором локтя в бедро, на скамье Л. Скотта, на армстоле и в других положениях.

Следующий вид сопротивлений – тренажеры. Тренажер – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники и развития двигательных качеств.

При всем их многообразии тренажеры по особенностям их практического применения в армрестлинге можно условно разделить на две основные группы:

1. Весовые тренажеры, при работе на которых нагрузка создается путем перемещения грузов посредством разнообразных механических систем (тросовых или роликовых).
2. Позиционные тренажеры, сконструированные как специфические гимнастические снаряды, создающие возможность принять определенное положение тела, из которого можно рационально выполнять движения для эффективного воздействия на определенные мышечные группы. В качестве отягощения при работе на таких тренажерах выступает вес собственного тела. К тренажерам, обеспечивающим тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, широко применяющимся в армрестлинге для разминки и снижения веса тела с целью попадания в весовую категорию,

относятся велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки (тредбаны), степперы, гребные, эллиптические тренажеры (орбитреки).

Силовые тренажеры обладают по сравнению со свободными отягощениями одним преимуществом: большей безопасностью для занимающихся с точки зрения травм. Работая на том или ином тренажере, армрестлер может не беспокоиться о страховке: при невозможности выполнения упражнения до конца отягощение не свалится на пол, или, тем более, на занимающегося. При этом нагрузка может быть максимальной по весу отягощения. С другой стороны, тренажер ограничивает траекторию движения: здесь упражнение может выполняться за редким исключением либо строго по прямой, либо по правильной кривой (на тренажере для грудных мышц – «Баттерфляй-машине»).

В работе на блочных устройствах есть одна отличительная особенность: равномерное воздействие силы веса отягощения по всей траектории движения от начала и до конца. В другом положительном свойстве блочные устройства конкурируют только с гантелями. Речь идет о возможностях различных вариантов захватов. Если в упражнениях с прямой штангой можно варьировать ширину хвата и лишь два-три положения кистей (ладонями к себе и от себя на обычном грифе и под углом 45° к этим положениям на изогнутом грифе), причем эти положения нельзя менять во время движения, то на блочных устройствах, благодаря разнообразию ручек и петель, имеется возможность работать на любой ширине хвата и с любым положением кистей. Вес собственного тела – весьма популярный в армрестлинге вид отягощений. В этой группе используются 3 вида упражнений:

1. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается только за счет собственного тела (подтягивания в висе, разгибания рук в упоре на брусках или на полу и т.д.). Чаще всего дополнительно используются такие снаряды. Как бруска; перекладина (предполагающая захват сверху или параллельный), гимнастическая стенка, канат, наклонная скамья или «Римский стул» для тренировки мышц брюшного пресса и др. Упражнения с весом собственного тела подходят для занимающихся всех уровней подготовленности. Среди них: подтягивания в висе с различной шириной хвата и способом захвата, разгибания рук в упоре на брусках или лежа на полу, подъемы ног в висе на пальцах, лазания по канату разными способами и др. Для развития реактивной способности мышц груди и трехглавых мышц плеча рекомендуются сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выполняемые в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком в ладоши в фазе полета.

2. Упражнения, в которых собственный вес тела дополнительно отягощается весом внешних предметов, которые прикрепляются к поясу, либо берутся в руки (диски от штанги, гантель, гиря и т.д.) для того, чтобы увеличить вес собственного тела или его части с целью повышения интенсивности нагрузки в упражнении.

3. Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме – статические (изометрические) упражнения, в которых мышечное напряжение создается без изменения длины мышц.

Рекомендуемые упражнения с отягощениями и сопротивлениями для развития силовых качеств в рамках общей физической подготовки *С акцентом воздействия на широчайшие мышцы спины и мышцы рук:*

1. Подтягивание в висе на перекладине с различной шириной хвата и способом захвата.

2. Тяга рукоятки вертикального блока к груди и за голову.

3. Тяга штанги стоя в наклоне.

4. Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне.

5. Тяга рукоятки горизонтального блока к животу сидя.

6. Рычажная тяга.

С акцентом воздействия на мышцы-выпрямители позвоночника:

7. Становая тяга штанги.

8. Разгибание туловища лежа в тренажере.

С акцентом воздействия на трапецевидные мышцы:

9. Подъем плечевого пояса со штангой или гантелями в опущенных руках.

10. Тяга штанги к подбородку стоя узким хватом.

С акцентом воздействия на мышцы груди:

11. Жим штанги или гантелей лежа на горизонтальной скамье и в тренажере.

12. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.

13. Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.

14. Сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.

15. Сведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.

16. «Пуловер» со штангой (диском от штанги, гантелей) лежа на горизонтальной скамье.

17. Разгибание рук в упоре на брусьях широким хватом.

18. Разгибание рук в упоре лежа на полу (в том числе, ноги на возвышении), от скамьи.

19. Разгибание рук в упоре лежа с отрывом рук от опоры.

20. Сведение рук на тренажере «Баттерфляй».

21. Жим сидя на тренажере.

22. Сведение рук стоя с использованием блоков на кроссовере. *С акцентом воздействия на дельтовидные мышцы:*

23. Жим штанги сидя или стоя средним или широким хватом.

24. Жим штанги в тренажере Смита.

25. Жим штанги из-за головы стоя или сидя.

26. Жим штанги из-за головы в тренажере Смита.

27. Жим гантелей или гирь стоя или сидя.

28. Жим гантели или гири одной рукой.

29. Жимовой швунг гирь стоя.

30. Жимовой швунг штанги с груди стоя.
31. Толчковый швунг штанги с груди стоя.
32. Швунг жимовой или толчковый штанги из-за головы стоя.
33. Подъем рук в стороны сидя на тренажере «Дельта-машина».
34. Подъем рук с гантелями в стороны вверх стоя или сидя.
35. Подъемы рук вперед с гантелями вперед стоя.
36. Подъем рук с гантелями в стороны стоя в наклоне.
37. Тяга штанги к подбородку стоя средним или широким хватом.
- С акцентом воздействия на мышцы брюшного пресса:*
38. Сгибание туловища, лежа на наклонной скамье или римском стуле (как вариант, с поворотами туловищами).
39. Сгибание туловища, лежа на полу (или на мяче для фитнеса), ноги на скамье.
40. Сгибание туловища с использованием вертикального блока стоя.
41. Сгибание туловища сидя в специальном тренажере.
42. Подъем прямых или согнутых ног в висе на перекладине.
43. Подъем прямых или согнутых ног в упоре на предплечьях.
44. Подъем ног сидя на скамье.
45. Удержание угла в висе на перекладине или упоре на локтях.
46. Повороты туловища со штангой стоя или сидя.
47. Наклоны туловища в сторону с гантелями в руках.
48. Подъем туловища лежа на боку.
49. Повороты туловища, сидя в специальном тренажере.
- С акцентом воздействия на двуглавые мышцы плеча и плечевые:*
50. Подтягивание в висе на перекладине с захватом снизу.
51. Сгибание рук с прямой штангой стоя.
52. Сгибание рук со штангой с изогнутым грифом стоя.
53. Сгибание рук со штангой параллельным хватом стоя.
54. Сгибание рук со штангой сидя.
55. Сгибание рук со штангой на скамье Л. Скотта.
56. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя).
57. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя) с супинацией.
58. Сгибание руки с гантелью сидя с упором локтя в бедро.
59. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье.
60. Сгибание руки с гантелью на скамье Л. Скотта.
61. Сгибание руки стоя с резиновым или пружинным эспандером.
62. Сгибание рук сидя в тренажере «Бицепс-машина».
63. Сгибание рук с рукояткой горизонтального блока сидя.
64. Тяга рукоятки вертикального блока сидя.
- С акцентом воздействия на трехглавые мышцы плеча:*
65. Разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом.
66. Разгибание рук в упоре сидя сзади.
67. Разгибание рук в упоре лежа (или упоре от скамьи) на полу с узкой постановкой.

- 68.Разгибание рук в упоре лежа на полу с узкой постановкой рук с отрывом от поверхности.
- 69.Жим штанги узким (средним) хватом лежа на горизонтальной скамье.
- 70.Жим штанги лежа узким хватом снизу.
- 71.Разгибание рук со штангой лежа на скамье.
- 72.Разгибание рук со штангой сидя на скамье.
- 73.Жим штанги сидя узким хватом.
- 74.Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.
- 75.Разгибание рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.
- 76.Разгибание руки с гантелью из-за головы сидя.
- 77.Разгибание рук с гантелью стоя в наклоне.
- 78.Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя хватом сверху.
- 79.Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя с канатной рукояткой.
- 80.Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя. С акцентом воздействия на мышцы предплечья:
- 81.Сгибание кистей со штангой стоя захватом сверху.
- 82.Сгибание кистей со штангой стоя хватом снизу.
- 83.Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя.
- 84.Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя со скатыванием штанги на пальцы.
- 85.Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу.
- 86.Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу предплечья на скамье.
- 87.Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу.
- 88.Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу одной рукой.
- 89.Сгибание кистей на тренажере захватом сверху.
- 90.Сгибание рук со штангой захватом сверху.
- 91.Сгибание рук со штангой захватом сверху с изогнутым грифом.
- 92.Разгибание кистей на тренажере захватом сверху.
- С акцентом воздействия на мышцы бедра и таза:*
- 93.Приседания со штангой на плечах.
- 94.Приседания со штангой на плечах в тренажере «Машина Смита».
- 95.Приседания со штангой на груди.
- 96.Приседания на одной ноге.
- 97.Жим ногами сидя в тренажере.
- 98.Разгибания ног сидя на тренажере. 99.Сгибания ног лежа на тренажере.

Особенности воспитания скоростных качеств

Под скоростными способностями спортсмена следует понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

По мнению большинства специалистов, высокий уровень развития скоростных способностей очень важен в армрестлинге. Это объясняется

характером соревновательной деятельности. Приняв стартовое положение, каждый из спортсменов старается первым среагировать на сигнал судьи. Также для уверенной победы необходимо как можно быстрее выполнить атакующий прием, при этом важно развить как можно больший силовой потенциал за минимальный промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам быстроты относятся (по Захарову Е.Н., Карасеву А.В., Сафонову А.А., 1994г.):

1. Быстрота простой и сложной двигательных реакций.
2. Быстрота одиночного движения.
3. Быстрота сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое.
4. Частота ненагруженных движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Анализируя характер соревновательной деятельности можно прийти к выводу, что в армрестлинге важными являются следующие элементарные формы проявления скоростных способностей – скорость реакции и скорость одиночного движения.

Для улучшения результата простой реакции и повышения скорости одиночного движения в армрестлинге наиболее часто используют метод повторного выполнения упражнения.

При совершенствовании быстроты реакции этот метод заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнение на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (без руки соперника, с расслабленной рукой соперника, который не стартует и т.п.).

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия. То есть спортсмен, реагируя на сигнал, выполняет атакующее движение. Условия, в которых совершенствуется быстрота реакции должны быть максимально приближены к соревновательным. Очень важно изменять время между предварительной и исполнительной командами, чтобы исключить угадывание.

Данный метод весьма эффективен для развития быстроты одиночного движения. Но в этом случае спортсмен выполняет атакующее движение не по сигналу, а самостоятельно, и все свое внимание сосредотачивает на максимально быстром выполнении упражнения.

Для более эффективного развития быстроты одиночного движения применяют метод вариативного упражнения. Суть метода заключается в постоянной смене преодолеваемых усилий. Например, можно выполнять атакующее движение без руки соперника, можно с расслабленной рукой соперника или со слегка напряженной. Можно выполнять упражнение, преодолевая

сопротивление резинового амортизатора, а можно, чтобы амортизатор помогал движению и ускорял его.

В любом случае, работая над развитием скоростных способностей нужно соблюдать следующие рекомендации:

упражнения для развития быстроты нужно выполнять в начале основной части тренировки;

как только начинает происходить падение скорости в упражнениях, направленных на развитие быстроты, их выполнение следует прекратить, и переходить к решению других задач тренировки.

Особенности воспитания выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Большинство соревновательных поединков в армрестлинге длятся считанные секунды. Очевидно, уровень развития общей выносливости не имеет высокой степени корреляции с результативностью соревновательной деятельностью. Тем не менее, учитывая особенность соревновательной и тренировочной деятельности в армрестлинге, рекомендуется включать в тренировочный процесс упражнения для развития выносливости (бег, спортивные и подвижные игры, плавание и т.п.). Учеными доказано положительное влияние упражнений аэробного характера на работу сердечно-сосудистой системы, в то время как упражнения силовые, тем более статического характера, не достаточно развивают сердце и сосуды, что может привести к нежелательным нарушениям в функционировании сердечно-сосудистой системы (повышенное давление, головокружение и т.п.).

Еще одно преимущество общей (аэробной) выносливости заключается в том, что спортсмен, имеющий высокий уровень ее развития, может выполнять большой объем тренировочной нагрузки без снижения работоспособности.

Спортсмен, имеющий высокий уровень общей выносливости, как правило, быстрее восстанавливается между поединками на соревнованиях и способен поддерживать высокую работоспособность в течение всего соревновательного дня.

Особенности воспитания координационных способностей

В условиях поединка за столом происходит быстрая смена различных ситуаций, которая требует проявления находчивости, быстроты принятия решений, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности

связывают с понятием ловкость – способностью человека правильно, быстро, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высоко развитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основы ловкости составляют координационные способности (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость.

Для развития ловкости лучшим средством для рукоборца является проведение тренировочных и товарищеских поединков с как можно большим количеством спарринг-партнеров.

Эффективными способами развития ловкости являются поединки из неудобной стартовой позиции, поединки, в которых начинает атаковать без команды соперник, поединки, в которых более сильный партнер перестраивается с одного способа борьбы на другой, и вынуждает быстро под него подстраиваться.

Особенности воспитания гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость, например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

В армрестлинге наибольшее значение имеет гибкость в лучезапястном суставе, так как излишняя скованность в этом суставе может препятствовать успешному выполнению различных технических приемов. Так, например, высокая подвижность кисти в сторону сгибания, позволяет добиться значительного преимущества в «рычагах» при борьбе способом «бок» или «крюк». Подвижность кисти в сторону разгибания позволяет в случае контратаки эффективно использовать способ «толчок» с проигранной кистью. Большая амплитуда кисти в сторону отведения (в сторону большого пальца) позволяет эффективно вести борьбу способом «верх» против «верха».

Несмотря на то, что в армрестлинге значение имеет высокая подвижность в лучезапястном суставе, в тренировочном процессе рекомендуется

использовать упражнения на растягивание мышц, несущих основную нагрузку в борьбе – в особенности мышц рук. Упражнения на растягивание способствуют более быстрому восстановлению мышц, снятию сократительной задолженности, повышению эластичности и, как следствие, снижению травматизма.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (взрывной силы, скоростных способностей, силовой выносливости), выполнению соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения, реальному повышению уровня технико-тактического мастерства.

Для решения задач СФП применяются специально-подготовительные упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств рукоборца.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на подводящие и на развивающие. Можно выделить подводящие упражнения для борьбы через верх, для борьбы в крюк, для борьбы боком и толчком.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя работу со свободными отягощениями, на специальных тренажерах, с резиновыми эспандерами (жгутами) и с сопротивлением партнера.

Развивающие специально-подготовительные упражнения требуют специальной технической подготовки. Взаимодействие с партнером при выполнении этих упражнений строится по принципу разделения функций – один выполняет основное действие, а другой создает сопротивление или облегчает действия партнера. При этом характер противодействия может быть различным: постоянно-удерживающий, активно-возрастающий, принудительно-возрастающий.

Специальные упражнения в армрестлинге направлены преимущественно на тренировку мышц предплечья. Требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

В обычной и соревновательной деятельности человек может осуществлять движения кистью в трех плоскостях. Это сгибание (движение в сторону ладони) и разгибание (движение в сторону тыльной стороны ладони) кисти. Отведение (движение в сторону большого пальца) и приведение (движение в сторону мизинца) кисти. Пронация (поворот кисти вовнутрь) и супинация (поворот кисти наружу) предплечья.

Для СФП предлагаются следующие упражнения:

Сгибание кисти со штангой сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В исходном положении

атлет сидит на скамье, опирается предплечьями на бедра и удерживает штангу одной рукой хватом снизу. Упражнение заключается в разгибании и сгибании кисти в лучезапястном суставе. В нижней точке возможно скатывание штанги на пальцы. Во время всего упражнения предплечье расположено горизонтально и неподвижно.

Разгибание кисти со штангой сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-разгибателей кисти. Это упражнение отличается от предыдущего только тем, что используется хват сверху.

Отведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на развитие силы мышц, осуществляющих отведение кисти (движение кисти в сторону большого пальца). В этом упражнении используется односторонняя гантель – гантель, имеющая диски только с одной стороны грифа. В исходном положении атлет удерживает гантель таким образом, чтобы диски были со стороны большого пальца. Гриф гантели расположен горизонтально. Из этого положения гантель опускается дисками вниз и возвращается в исходное положение. Предплечье во время всего упражнения вертикально и неподвижно. Нагрузка во всех упражнениях с односторонней гантелей регулируется путем изменения расстояния от дисков до захвата (чем больше расстояние, тем больше нагрузка).

Приведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на развитие силы мышц, осуществляющих приведение кисти (движение кисти в сторону мизинца). Это упражнение отличается от предыдущего лишь тем, что односторонняя гантель удерживается так, чтобы диски находились со стороны мизинца.

Отведение кисти с отягощением на ремне сидя. Это упражнение направлено на укрепление мышц, осуществляющих отведение кисти. В исходном положении предплечье расположено в нейтральном положении, так, чтобы большой палец (если его разогнуть) направлялся строго вверх. Ремень, на котором подвешено отягощение, перекидывается через первую фалангу указательного пальца, пальцы максимально сжаты.

Пронация предплечья с односторонней гантелей сидя. Это упражнение направлено на развитие мышц-пронаторов предплечья. В исходном положении атлет располагает предплечье одной руки поперек скамьи, сгибает руку так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90° и удерживает одностороннюю гантель дисками вниз (со стороны мизинца). Из этого положения происходит максимальная пронация (поворот вовнутрь) предплечья и возвращение в исходное положение.

Супинация предплечья с односторонней гантелей сидя. Упражнение направлено на развитие мышц-супинаторов предплечья. От предыдущего оно отличается только тем, что из исходного положения осуществляется супинация (поворот наружу) предплечья.

Пронация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом, ладонь вверх. Зажимает в ладони ремень, на котором со

стороны большого пальца подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить пронацию предплечья на 90° .

Супинация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом в нейтральном положении (большой палец вверх). Зажимает в ладони ремень, на котором подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить супинацию предплечья на 90° .

Сгибание кисти с вертикальным грифом сидя на высокой скамье или стоя в наклоне. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В этом упражнении используется вертикальный гриф – гриф, на одном конце которого имеется упор для дисков, а на другом отверстие для прикрепления рукоятки. В исходном положении атлет садится на высокую скамью, так чтобы его бедра находились под углом 45° к полу. Располагает предплечье одной руки на бедре и удерживает вертикальный гриф за рукоятку. Из этого положения происходит сгибание кисти и возвращение ее в исходное положение. В нижней точке возможно разгибание пальцев. Во время всего упражнения предплечье расположено под углом 45° к полу и неподвижно.

Пронация предплечья в тренажере. Это упражнение выполняется в специальном тренажере, который представляет собой вращающийся вал, на котором закреплено отягощение. На одном конце вала рукоятка. В исходном положении атлет берет рукоятку таким образом, чтобы ладонь была обращена вверх, предплечье было на одной линии с валом, а рука согнута так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90° . Из этого положения атлет выполняет пронацию предплечья на 90° (пока ладонь не станет вертикально) и возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения необходимо удерживать локоть неподвижно.

Супинация предплечья в тренажере. Упражнение отличается от предыдущего тем, что рукоятка в исходном положении удерживается ладонью вниз. И из этого движения осуществляется супинация предплечья на 90° .

Сжатие эспандера с прямой кистью. Это упражнение направлено на усиление хвата. Оно довольно распространенное, выполняется в положении, когда кисть и предплечье составляют прямую линию.

Сжатие эспандера с согнутой кистью. Это упражнение отличается от предыдущего тем, что в исходном положении атлет максимально сгибает кисть, в которой находится эспандер. В этом положении выполняется сжатие эспандера. Надо следить за тем, чтобы не было движений в лучезапястном суставе во время выполнения упражнений.

Сгибание кисти с широкой рукояткой стоя за армстолом с использованием регулируемого блока. Особенность регулируемого блока заключается в том, что можно регулировать высоту крепления блока (как следствие изменять вектор тяги тренажера) и изменять направление движения троса (блок вращается). С учетом свойств регулируемого блока можно выполнять сгибание кисти в различных исходных положениях, например, в стартовой позиции или в проигрышном положении. Имитация атакующих действий стоя

за армстолом с использованием регулируемого блока. В зависимости от выбранного стиля борьбы можно выполнять упражнение с рукояткой, с ремнем, с прямым или согнутым положением кисти. Стол можно поворачивать, изменяя тем самым вектор приложения усилий.

Сгибание руки с гантелью или жгутом стоя, в сокращенной амплитуде нейтральным хватом или хватом снизу. Амплитуда подбирается таким образом, чтобы движение было близко к «рабочему углу». Как правило, угол в локтевом суставе составляет 90-100° в начале упражнения и около 45° в конце.

Удержание гантели сидя с упором в бедро или на скамье Л. Скотта хватом снизу или нейтральным хватом. Данные упражнения представляют собой вариант использования изометрического метода в подготовке рукоборцев. При выполнении удержания нужно стремиться к тому, чтобы угол в локтевом суставе полностью соответствовал «рабочему углу» конкретного спортсмена.

Широкое применение в рамках специальной физической подготовки в армрестлинге получили упражнения с сопротивлением партнера. Как правило, они выполняются за армстолом. С помощью партнера можно отработать практически любой элемент, имеющий место в соревновательной деятельности. При этом в работе с сопротивлением партнера можно варьировать амплитуду движения, величину отягощения, скорость движения, тактическую манеру ведения поединка. Все это говорит о том, что работа с партнером за столом является необходимым и наиболее эффективным средством специальной физической подготовки в армрестлинге.

Техническая подготовка

Методика обучения технике борьбы руками

В структуре технической подготовленности очень важно выделять базовые и дополнительные движения.

Базовые движения составляют основу технического оснащения армрестлинга. Дополнительные движения – это второстепенные движения, которые присущи отдельным спортсменам и связаны с индивидуальными способностями.

По степени освоения движений техническая подготовленность характеризуется 3 уровнями: 1.Наличием двигательных представлений и попыток выполнения двигательного действия.

2.Возникновение двигательного умения. Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движения, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

3.Образованием двигательного навыка. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Процесс обучения и технического совершенствования может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные этапы.

Первый этап – начальное развитие. В его процессе создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

Второй этап – углубленное разучивание. Детализируется понимание закономерности двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным способностям занимающихся.

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

На первом этапе широко применяются рассказ и показ технического действия. Информация должна представляться в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм действия. Внимание занимающихся концентрируется на основных частях двигательного действия и способах их выполнения. Детали спортивной техники, ее зависимость от индивидуальных и других особенностях не рассматривается, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

На данном этапе многие двигательные действия разбиваются на части. После освоения каждой части они объединяются в одно двигательное действие. Более быстрому освоению техники способствуют подводящие упражнения – упражнения, схожие по своей структуре с соревновательным движением. Обучение технике на данном этапе должно происходить в облегченных условиях, с расслабленной рукой соперника. Большую помощь может оказать тренер, если у него есть возможность задать правильное направление, амплитуду движения, проконтролировать положение звеньев тела.

На этом этапе не рекомендуется использовать соревновательные нагрузки и участвовать в соревнованиях. Как показывает практика, спортсмены, имеющие начальное представление о технике, в условиях соревновательных поединков не в состоянии выполнять движения технически верно. Это приводит к тому, что начинающий спортсмен не может в должной мере проявить свои физические качества, повышается вероятность получения травмы и увеличивается время освоения двигательного действия до уровня навыка. Как бы ни был велик соблазн начинающего рукоборца попробовать силы всеми, кто тренируется в зале, задача тренера не допустить поединков, в которых думают только о победе и не заботятся о технике.

На этапе начального обучения двигательного действия тренировочные занятия планируются не реже трех раз в неделю. Рекомендуются разучивание двигательных действий на каждом тренировочном занятии. Количество повторений на одном тренировочном занятии не должно быть слишком большим, так как образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы. Поэтому, выполнение подводящих упражнений или движений в целом должно заканчиваться до того, как появляются нарушения в координации движений, вызванные утомлением.

Первый этап заканчивается возникновением двигательного умения. Часто спортсмены и некоторые тренеры пытаются выбрать наиболее эффективный для них стиль борьбы еще на начальном этапе обучения. Это нецелесообразно. Начинаящие рукоборцы должны изучать все способы борьбы. Более того, на этапе углубленного разучивая каждый способ борьбы должен быть освоен до уровня навыка. С ростом мастерства спортсменов, совместно с тренером, может выбирать для себя тот или иной способ атаки для специализации, совершенствуясь в нем более усердно, чем в других способах борьбы.

На втором этапе спортсмен способен выполнять двигательное действие правильно при самоконтроле за его выполнением. Поэтому, каждое выполнение движения должно быть осмысленным, нельзя допускать отвлечения от выполняемой работы, нужно следить, чтобы не появлялись грубые ошибки.

На данном этапе могут возникнуть некоторые изменения в первоначальном представлении о технике, вызванные индивидуальными способностями спортсмена.

Если на первом этапе спортсмен выполняет технический элемент в темпе, удобном для него, чтобы понять структуру движения, то на втором этапе нужно стремиться, чтобы данный технический элемент выполнялся с высокой скоростью, с сопротивлением соперника. Очень важно на этом этапе при повышении скорости движения или при увеличении величинбы сопротивления обязательно следить за сохранением уже усвоенной техники.

Иногда можно наблюдать спортсменов, которые демонстрируют прекрасную технику в медленных товарищеских поединках, но за столом их техника грешит многочисленными изъятиями. Причина этого кроется в том, что в процессе обучения спортсмен обрывал технику и боролся с соперниками в условиях, которые далеки от соревновательных.

Выполнение двигательных действий на втором этапе обучения должно соответствовать не только пространственным, но и временным, а также силовым характеристикам соревновательного движения.

На этапе начальной подготовки второго года обучения рекомендуется участие в первых соревнованиях. При этом не должна ставиться задача показать высокий результат или победить. Спортсмена нужно ориентировать на то,

чтобы он во время выполнения соревновательного упражнения соблюдал уже изученную им технику.

Второй этап заканчивается образованием двигательного навыка.

На третьем этапе спортсмен уже выполняет двигательное действие автоматически, но нужно формировать устойчивость навыка, нужно его совершенствовать. На этом этапе техническое совершенствование тесно связано с процессом развития двигательных качеств. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе и состоянии утомления.

Лучшим средством для совершенствования техники борьбы на этом этапе являются приближенные к соревновательным условиям поединки с различными спортсменами. Так, если кто-то из соперников обладает огромной кистью, то тренировка с ним позволит приспособить уже сформировавшийся навык к этому затруднению. Кто-то из соперников имеет очень быстрый старт, кто-то обладает значительной взрывной силой. Кроме того, каждый рукоборец обладает своим излюбленным приемом.

На данном этапе предполагается участие в соревнованиях различного уровня. Наблюдается индивидуализация техники. Этот этап длится весь период, пока спортсмен участвует в соревновательной деятельности.

Основы техники борьбы руками. Исходное положение

Положение ног. Оно должно быть таким, чтобы обеспечивать устойчивое неподвижное положение и одновременно с этим устойчивое положение при атаке. При борьбе правой рукой правая нога, как правило, располагается впереди (под столом), а левая отставлена назад – в сторону.

Проекция подлокотника находится между стоп. Распространенной является также постановка обеих ног под столом, но начинать обучение целесообразно с первого варианта.

Ноги в стартовой позиции должны быть слегка согнуты в коленях, это позволит более быстро перейти к любому атакующему движению.

Туловище необходимо вплотную прижать животом к столу. В этом случае расстояние от туловища до плеча уменьшается, что позволяет более эффективно включить в работу мышцы груди и спины, участвующие в приведении плеча к туловищу (большая и малая грудные, широчайшая, большая и малая круглая).

Туловище следует наклонить вперед. В этом случае расстояние от туловища до захвата сокращается, и эффективность последующих действий будет выше. Особое внимание нужно уделять положению рук. Локоть при борьбе правой рукой более целесообразно ставить в правый верхний угол. Такое расположение локтя обеспечит значительную свободу движений при атаке. При этом локоть не должен служить опорой туловищу. Он должен лишь слегка касаться подлокотника. Это нужно для того, чтобы эффективнее включить в атакующее движение вес тела и мышцы туловища (если локоть сильно прижат к подлокотнику, то во время скольжения локтя в сторону атаки

будет происходить значительное трение). Далее, с приобретением индивидуальной техники борьбы положение локтя на подлокотнике будет очень сильно варьироваться. При этом один и тот же спортсмен может ставить локоть в разные места на подлокотнике, как для реализации собственных тактических действий, так и для противодействий замыслам соперника.

Отдельно нужно остановиться на положении кисти. По правилам нельзя сгибать кисть в стартовой позиции, но можно выполнять отведение кисти в сторону большого пальца. Это отведение обеспечивает более высокое положение кисти относительно кисти соперника, что при некоторых способах атаки является преимуществом. Что касается самого захвата, то можно располагать большой палец сверху, а можно накрывать большой палец указательным, не закрывая фалангу (так называемый захват «в замок»). Второй способ используется большинством рукоборцев.

Положение свободной руки. Целесообразно осуществлять захват штыря за верхнюю часть и держать локоть свободной руки приподнятым. В этом случае, при наклоне туловища в сторону во время атаки, локоть легко опускается ниже поверхности стола (а если локоть в стартовой позиции лежит на поверхности стола, это будет затруднять наклон в сторону).

Использование ног и туловища в борьбе

Для наиболее эффективной борьбы следует активно включать в работу мышцы туловища, мышцы ног и вес тела. Идеальным атакующим движением в армрестлинге можно считать движение, при котором положение плеча и предплечья относительно туловища остается близким к стартовому положению. В этом случае относительно слабые мышцы рук работают в статическом режиме. В этом режиме они могут достигать больших показателей силы, чем во время динамических усилий. Динамическая же работа выполняется за счет сильных мышц туловища (прямая и косые мышцы живота, разгибатели туловища, широчайшие и грудные мышцы).

Условно в работе ног и туловища можно выделить три важнейших элемента.

Первый, наиболее значимый элемент – наклон туловища (при борьбе правой рукой наклон влево). Задача, которая решается этим движением, – опускание захвата на валик. Во время этого движения спортсмен наклоняет туловище до положения, пока захват не опустится до поверхности валика. Во время наклона локоть свободной руки опускается ниже поверхности стола. Спортсмен переносит вес тела на сзади стоящую ногу.

Важные моменты, на которые надо обращать внимание во время выполнения наклона туловища, если использовать его как подводящее упражнение. Положение локтя борющейся руки на подлокотнике неизменно. Если спортсмен невысокого роста, можно в исходном положении располагать локоть либо в центре подлокотника, либо в левом нижнем углу (при борьбе правой рукой). Плечи должны быть параллельны краю стола во время всего упражнения. Поворот туловища влево считается ошибкой. Положение ног и

таза во время всего упражнения остается неизменным, как в стартовом положении.

Второй ключевой момент – смещение туловища в сторону атаки. Задача этого движения – сместить захват в сторону своего валика. Спортсмен слегка сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. При этом туловище смещается влево, живот скользит по краю стола. Во время движения нужно исключить наклон и поворот туловища.

Локоть до начала движения располагается в правом верхнем углу подлокотника (при борьбе правой рукой) и перемещается в левый верхний угол подлокотника.

Третий элемент – подсед. Задача этого движения – перетянуть захват на свою сторону, тем самым разогнуть руку соперника. Спортсмен, слегка сгибая ноги, подает таз вперед под стол. При этом плечи отклоняются назад. Очень важно при выполнении подседа не опускать таз вниз (при этой ошибке увеличивается расстояние от туловища до плеча), а подавать его вперед, сохраняя неизменным расстояние от туловища до плеча.

За отклоняющимся назад туловищем локоть скользит из правого верхнего угла в правый нижний угол (при борьбе правой рукой).

Если соединить выше названные три движения получается «классическое боковое движение корпусом». Суть его заключается в том, что спортсмен одновременно перетягивает захват на себя за счет подседа, при этом смещает корпус вместе с захватом влево и выполняет наклон. Во время выполнения этого движения захват движется по диагонали в левый ближний угол стола.

Локоть движется из правого верхнего угла в левый нижний угол подлокотника.

«Классическое боковое движение корпусом» составляет основу техники выполнения трех из четырех наиболее популярных атакующих действий в армрестлинге. Поэтому обучение технике целесообразно начинать именно с него. Разучивание техники этого движения можно проводить в целом. Если начинающий спортсмен не может овладеть движением в целом, можно перечисленные выше упражнения (наклон туловища, смещение туловища в сторону атаки и подсед) использовать как подводящие для освоения основных элементов «классического бокового движения корпусом» или для устранения ошибок в этом движении. Все упражнения сначала нужно выполнять либо с расслабленной рукой соперника, либо совсем без соперника. Потом соперник начинает оказывать дозированную нагрузку, которая ни в коем случае не должна приводить к нарушению техники движения.

Наиболее распространенные способы атакующих действий

Изучив «классическое боковое движение корпусом», необходимо приступить к дальнейшему изучению техники борьбы. Так как армрестлинг – это вид единоборства, в котором для того, чтобы победить, нужно обязательно атаковать соперника, рассмотрим основные способы атаки.

1. Атака способом «Бок».

Отличительной особенностью атаки способом «Бок» является воздействие на кисть соперника. При атаке этим способом по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть, сохраняя при этом предплечье в нейтральном положении. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на указательный и средний палец. При правильном выполнении этого движения предплечье атакующего спортсмена соприкасается с ребром ладони соперника. В этом случае создается выгодное с точки зрения биомеханики расположение предплечья атакующего спортсмена. После достижения данного преимущества спортсмен совершает «классическое боковое движение корпусом», воздействуя своим предплечьем на кисть соперника.

Для лучшего освоения атаки способом «Бок» данное движение можно изучать с помощью подводящих упражнений:

1. Сгибание кисти в стартовом положении. При этом предплечье остается в нейтральном положении.

2. Выполнение бокового движения с согнутой кистью. Во время упражнения кисть максимально согнута. Следить за тем, чтобы давление осуществлялось предплечьем в ребро ладони соперника.

Иногда рукоборец проводит атаку способом «Бок» с прямой кистью (особенно это часто происходит при борьбе в связке). Это объясняется тем, что соперник осуществляет сопротивление, которое не позволяет произвести сгибание кисти. В этом случае осуществляется давление кистью в кисть соперника.

2. Атака способом «Крюк».

Атака способом «Крюк» – атака, при которой воздействие осуществляется предплечьем в предплечье соперника. При атаке способом «Крюк» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть и супинирует предплечье. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на безымянный палец и мизинец. В результате оба соперника соприкасаются предплечьями. После этого спортсмен выполняет либо «классическое боковое движение корпусом», либо добавляет к этому движению поворот туловища в сторону атаки.

Для лучшего освоения атаки способом «Крюк» можно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Сгибание кисти с супинацией предплечья. Очень важно в этом упражнении, чтобы сгибание кисти происходило вместе с супинацией предплечья, либо слегка ее опережало. Ошибкой считается движение, при котором сначала происходит супинация предплечья, а потом сгибание кисти.

2. Приведение плеча к туловищу. При выполнении этого упражнения для правой руки спортсмен становится в пол оборота налево и подтягивает локоть к туловищу. Кисть при этом максимально согнута. Предплечье супинировано. Локоть скользит по диагонали из верхнего правого угла подлокотника в нижний левый угол.

3. Атака способом «Верх».

Атака способом «Верх» – атака, при которой воздействие осуществляется в пальцы соперника.

Нужно отметить, что атака способом «Верх» очень сильно видоизменяется в зависимости от стиля борьбы соперника. Поэтому мы выделим две разновидности атаки способом «Верх».

Первая разновидность – «Верх» против «Крюка». По команде «Go!» спортсмен пронирует предплечье и сгибает свою кисть. С самого начала нужно воздействовать кистью на пальцы соперника, стараясь не дать ему произвести сгибание кисти. При этом основное воздействие следует оказывать на мизинец и безымянный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом». При правильно проведенном приеме у соперника оказываются разогнутыми и кисть и пальцы.

Для повышения эффективности освоения атаки способом «Верх» против «Крюка» можно использовать следующее подводящее упражнение:

Спортсмен и его соперник оба сгибают кисти и супинируют предплечья (то есть заходят в «Крюк»). Из этого положения спортсмен за счет пронации предплечья и сгибания руки разгибает кисть и пальцы соперника. Очень важно в этом упражнении спортсмену держать кисть в согнутом положении постоянно. Можно делать это упражнение в сочетании с борьбой до победы.

Вторая разновидность – «Верх» против «Верха». По команде «Go!» спортсмен выполняет отведение кисти (движение кисти в сторону большого пальца), одновременно накрывая сверху своими пальцами пальцы соперника. Давление осуществляется в указательный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом».

4. Атака способом «Толчок».

Атака способом «Толчок» – атака, при которой основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча – трицепс. Этот способ атаки многие так и называют – «борьба в трицепс».

По команде «Go!» спортсмен максимально сгибает кисть и одновременно с этим поворачивает туловище в сторону атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол.

Так как в этом способе борьбы движение корпуса отличается от применяемого в других способах атаки, целесообразно начинать обучение со следующего подводящего упражнения:

Спортсмен становится боком к столу, берет в захват руку соперника и максимально сгибает кисть. Из этого положения он выполняет наклоны вперед с одновременным смещением туловища вперед. В этом упражнении нужно следить, чтобы захват и плечевой сустав атакующего спортсмена находились в вертикальной плоскости, параллельно краю стола.

После освоения работы корпусом можно выполнять атаку «Толчком» из стартового положения.

Иногда некоторые спортсмены используют данный способ борьбы в ходе контратаки. Это происходит, если сопернику удастся провести действия, которые привели к разгибанию кисти и пальцев спортсмена. В этом случае спортсмен полностью разгибает свою кисть, разворачивается боком и «борется в трицепс».

В поединке спортсмены должны использовать наиболее эффективные способы борьбы, а также по возможности применять неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных приемов, педагог 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 подготовки более опытных спортсменов отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Основные технические действия в армрестлинге

Название технического действия	Работа кисти и предплечья	Точка приложения усилий
Атака способом «Бок»	Сгибание кисти с сохранением нейтрального положения предплечья	Воздействие осуществляется на кисть соперника
Атака способом «Крюк»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника
Атака способом «Верх»: 1.«Верх» против «Верха» 2.«Верх» против «Крюка»	1.Отведение кисти и пронация предплечья. 2.Сгибание кисти и пронация предплечья	Воздействие осуществляется в пальцы соперника: 1.Основное воздействие на указательный палец 2.Основное воздействие на мизинец
Атака способом «Толчок»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника
«Толчок» разогнутой кистью (выполняется только со связанным захватом)	Разгибание кисти с сохранением нейтрального положения предплечья	Воздействие осуществляется на кисть соперника

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка 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, различиях 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 относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют 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 учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать рукоборцу в парах с сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими спарринг-партнерами.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует регулярно менять рукоборцев в парах. Зная заранее соперников перед соревнованиями, рукоборец должен выбирать и совершенствовать на тренировках тактику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы.

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

Во много м решающее значение на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

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

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг» относятся:

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарем (приложение №10 к ФССП);
- спортивной экипировкой (приложение №11 к ФСПП);
- оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

- наличие тренировочного спортивного зала (спортзал);
- тренажерный зал (спортзал);
- наличие раздевалок (мужская, женская), душевых (мужская, женская)

Приложение N 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

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

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

Приложение N 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта "армрестлинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1003

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли честв о	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Спортивные брюки	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Распределение работников, совместно участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии со сводным планом комплектования, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами.

6.2.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, опускается 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. N952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. N237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Особые условия допуска к работе:

- Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации (Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N1, ст.3; 2015, N29, ст.4363);
- Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) (Статьи 69, 213 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1, ст. 3; 2013, N 48, ст. 6165; 2015, N 29, ст. 4356); статья 48 Федерального закона от 29 декабря 2012г. N273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание

законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598); приказы Минздравсоцразвития России);

- Другие характеристики - с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 1003.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 года №836.

Приказ 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».

Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986г.

Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009г.

Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003г.

Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Минск: «ООО Вида - Н», 2002.

Вейдер Д., Строительство тела по системе Джо Вейдера.- М. Физкультура и спорт, 2001.

Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян.- М.: Советский спорт, 2005.

Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2000.