

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО
РАЙОНА
РСО-АЛАНИЯ ИМ.А.С.ФАДЗАЕВА

363410, РСО - Алаания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», logoev.2019@mail.ru / факс- 88673390552

Приказ № 29 от « 31 » 04 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949)



Срок реализации Программы:
этап начальной подготовки - 3
года;
учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации) – 5
лет;
этап совершенствования
спортивного мастерства – не
ограничивается

Разработчик Программы:

Тогоева Инга Владимировна – заместитель директора по УВР;

Тогоев Вадим Владимирович – тренер- преподаватель по тяжелой атлетике

г. Дигора, 2023 г.

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта(спортивной дисциплины)	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Армрестлинг»</i>	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	<i>Система контроля</i>	29
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Армрестлинг»</i>	37
4.1.	Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2.	Учебно- тематический план	
V	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	56
VI.	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	

6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	56
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	60
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	62

Общие положения

1. 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Армрестлинг» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1003 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» от 19.12.2022 года № 1271.

Наименование спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер - код вида спорта «Армрестлинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	А
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М
весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М
ПОДА - весовая категория 50 кг (PIU)	099	002	1	7	1	1	Д
ПОДА - весовая категория 50+ кг (PIU)	099	004	1	7	1	1	Д
ПОДА - весовая категория 55 кг (PID)	099	005	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 55 кг (PIU)	099	007	1	7	1	1	Ю
ПОДА - весовая категория 55+ кг (PIU)	099	008	1	7	1	1	Ю
ПОДА - весовая категория 60 кг (PIU)	099	010	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 65 кг (PID)	099	012	1	7	1	1	Л

ПОДА - весовая категория 65 кг (PIU)	099	016	1	7	1	1	Ж
ПОДА - весовая категория 65+ кг (PID, PIU)	099	017	1	7	1	1	Ж
ПОДА - весовая категория 70 кг (PIU)	099	018	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 75 кг (PID)	099	028	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 75+ кг (PID)	099	029	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85 кг правая рука (PIDH, PIUH)	099	030	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85 кг левая рука (PIDH, PIUH)	099	031	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 80 кг (PIU)	099	032	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85+ кг правая рука (PIDH, PIUH)	099	033	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85+ кг левая рука (PIDH, PIUH)	099	034	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 90 кг (PIU)	099	035	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 90+ кг (PIU)	099	036	1	7	1	1	М

Программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» МАУ ДО «СШ Дигорского района РСО- Алания им.А.С.Фадзаева» (далее – учреждение) разработана в соответствии :

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа

2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1003;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных

организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;

- на основании Устава МАУ ДО «СШ Дигорского района РСО - Алания им.А.С.Фадзаева»

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по армрестлингу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг».

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и

взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии армспорта;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и

организации свободного времени.

II. Характеристика вида спорта «Армрестлинг», его отличительные особенности

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы Дигорского района РСО- Алания им.А.С.Фадзаева», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армрестлеров, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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. Arm sport, arm wrestling, 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. Но сила — 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 «ready go!» («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.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА"			
Этап начальной подготовки	3	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	14	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Армрестлинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003 представлен в таблице №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА"					
Количество часов в неделю	3 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	16 - 18
Общее количество часов в год	156 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 936

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков известных рукоборцев.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Армрестлинг» представлен в таблице №4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "армрестлинг";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

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.

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

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

Годовой учебно- тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС-1-2	СС-3-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)							
		10-12	8-10	3-5	3-5	3-5	3-5	1-3	1-3
1.	Физическая подготовка:	134	176	204	241	284	319	300	362
1.1.	Общая физическая подготовка	78	106	110	131	151	150	124	150
1.2	Специальная физическая подготовка	56	70	94	110	131	169	176	212
3.	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	21	25	30	47	84	100
4.	Техническая подготовка	125	159	186	223	260	323	344	412
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	72	90	106	124	191	208	248
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	4	12	15	37	42	74
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	6	9	15	17	15	19	62	52
Общее количество часов в год		312	416	520	832	728	936	1040	1248

**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.*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	неограничено
		Недельная нагрузка в часах				
		3	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		6-8	6-8	4-6	4-6	2-4
1.	Физическая подготовка:	71	134	250	219	291
2.	Общая физическая подготовка	52	78	104	94	122
3.	Специальная физическая подготовка	19	56	104	125	169
4.	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	21	31	75
5.	Техническая подготовка	63	125	198	237	309
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	47	73	100	168
7.	Инструкторская, судейская практика	-	-	10	25	56
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	3	6	10	12	37
Общее количество часов в год		234	156	312	520	624

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

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. Она 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 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*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных 	В течение года

	<p>формирование здорового образа жизни</p>	<p>фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" 	
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; 	<p>В течение года</p>
2.3	<p>Профилактика правонарушений и асоциального поведения</p>	<p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на 	<p>В течение года</p>

		здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике 	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)	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, 	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» 	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) 	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» 	В течение года
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания 	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в настольном теннисе, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров – преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по

вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструкторы-методисты и специалисты организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должны ознакомить обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организации реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии обучающихся и тренеров - преподавателей;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раз в год

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 разав год
Учебно-тренировочный этап	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 разв год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 разав год
	5.Родительско с собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 разав год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 .Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Термины:

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

сборьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является

соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий

и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, 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 принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов

другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 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 установленным законодательством о физической культуре и спорте 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.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	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	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

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.

III. Система контроля

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

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

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;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «армрестлинг»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

✓ Проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

✓ Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "армрестлинг";

✓ выполнить план индивидуальной подготовки;

✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА".

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «армрестлинг» и представлены в таблицах №№10,11,12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,8		8,0	
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее			
			0,8		0,6	
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее			
			15		12	
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			12		10	
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее			
			-		+2	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			90		80	
2.7.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее			
			2		1	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH						
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее			
			5		4	
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее			
			8		6	
3.3.	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее			
			12		7	

3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			80	60
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			110	80
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			-	+2
3.9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			97	92
3.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			3	2
3.11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	

Нормативы общей физической подготовки **Таблица №11**
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,2	7,4
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			1,5	1,2
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			23	20
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	18
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			10	10
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			14	9
3.3.	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			25	15

3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			130	90
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			170	130
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			6	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»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин класс PIUH, класс PIU, класс PID, класс PIDH				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «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»**

Таблица №12

№ 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	60% от массы тела обучаю- щегося	35% от массы тела обучаю- щегося
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUN				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			28	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	23
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			12	8
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			16	12
3.3.	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			30	20
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	

			140	100
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			180	120
3.6.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			5	4
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

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

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

исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

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

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

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

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

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

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов армрестлинга (индивидуально или в спаринге):

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

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

Таблица №12

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

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

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Армрестлинг»

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

«Общая физическая подготовка» (ОФП)

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка юных рукоборцев и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Упражнения для воспитания физических качеств (для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей:

в период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

Упражнения с преодолением собственного веса:

поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

приседания на одной ноге;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

подтягивания на перекладине на одной, двух руках;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;

из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.

жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.

упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.

упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;

рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

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

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

повороты, наклоны и вращения головой;

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

всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнение для воспитания выносливости:

Бег равномерный и переменный;

Плавание, езда на велосипеде (в виде домашних заданий);

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием. 2. Прыжки «кенгуру».

Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище

Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе. 6. Вращение ног в положении лежа на спине.

Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

Отталкивания от стены двумя руками.

Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета. 2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
 3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
 4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
- Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

Прыжки в полуприседе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

«Технико-тактическая подготовка» (ТТП)

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы: понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Практика по разделу (для всех возрастных групп)

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке обучающихся, прививать им умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия.

В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый обучающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей соперников и своих. Обучающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Обучающиеся, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Обучающиеся с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника.

При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрывать тактические возможности применения приема.

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

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

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

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

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

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

Подготовительная фаза (фаза захвата):

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

Фаза борьбы:

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

Спарринги (поединки).

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

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

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

Техника безопасности

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключая работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

качественно проводить разминку;

мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;

следить за техникой выполнения приемов борьбы;

следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;

постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

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

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №13.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятий. Классификация спортивных соревнований. Команд (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап Спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Тренер-преподавательские 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

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Планирование годичного цикла тренировки занимающихся армспортом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для армспорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для этапов начальной подготовки и тренировочного содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.

В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Для более старших армборцов макроцикл включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными для армспорта средствами.

Подготовительный период, как правило, делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей

общеподготовительного периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств армрестлеров, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

Задачей соревновательного периода является достижение армборцами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и 38 климатических и т. п.). Тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности, на основании которых строится дальнейшая подготовка армборца. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях. Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в армспорте длится с июля по август включительно. В зависимости от уровня подготовленности и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов снесколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла вармспорте присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы

значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

Распределение часов материала по месяцам представлен в таблицах №№14-21.

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки свыше 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	7	8	10	10	12	12	8	7	8	8	8	106
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	6	6	5	5	5	4	6	7	6	6	7	70
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	14	14	12	13	13	12	13	14	13	14	13	159
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	54
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	-	2	1	1	1	-	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	Итого (ч)*	37	33	35	35	34	35	34	35	34	35	34	35	416

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)	6	7	9	10	11	13	15	8	8	8	8	7	110
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	9	9	8	8	7	8	7	7	7	8	7	9	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	6	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	5	21
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	18	14	14	15	14	15	16	16	16	17	15	186
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	7	6	5	5	5	5	5	6	5	6	7	68
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	3	-	1	1	-	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	1	-	7
	Итого (ч)*	44	44	44	44	42	42	44	44	44	42	42	44	520

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)	8	9	11	11	14	14	16	11	9	10	9	9	131
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	11	8	9	9	11	8	9	6	10	9	10	110
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	6	25
4.	Техническая подготовка (ч.)	19	20	17	17	18	17	18	19	20	19	21	18	223
5.	Тактическая подготовка (ч.)	7	8	8	6	6	6	6	6	7	6	7	8	81
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	3	-	1	1	-	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	2	-	-	-	-	-	3	1	-	8
	Итого (ч)*	52	624											

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	11	12	13	15	18	18	14	10	12	11	9	153
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	12	10	11	12	11	10	10	8	12	11	12	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	-	8	-	-	-	-	-	8	-	-	7	30
4.	Техническая подготовка (ч.)	22	23	20	20	21	20	21	22	23	22	24	22	260
5.	Тактическая подготовка (ч.)	9	8	10	7	7	7	7	7	9	8	10	9	98
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	2	-	1	1	-	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	1	-	1	2	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	6
	Итого (ч)*	62	60	62	60	60	60	60	60	62	60	62	60	728

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	13	10	15	14	19	17	14	8	12	11	9	150
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	14	16	10	14	18	14	16	14	11	15	14	13	169
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	12	-	13	-	-	-	-	-	12	-	-	10	47
4.	Техническая подготовка (ч.)	28	29	26	25	25	25	25	27	27	28	30	28	323
5.	Тактическая подготовка (ч.)	14	13	15	12	12	11	12	12	14	13	15	14	157
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	3	2	2	1	2	-	2	2	-	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	1	1	3	3	3	3	-	2	1	1	19
10.	Судейская практика (ч.)	-	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	3	-	-	-	-	-	3	2	-	10
	Итого (ч.)*	78	936											

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

Таблица № 20

распределения учебных часов на учебный год, ССМ-1-2 вид
спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	12	12	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	176	15	15	15	15	14	15	12	15	15	15	15	15
Участие в соревнованиях	84	10	8	10	10	8				10	10	10	8
Техническая подготовка	344	24	20	30	20	31	45	42	44	23	24	22	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	208	17	17	17	16	18	15	15	17	18	18	20	20
Инструкторская и судейская практика	62	8	6	6	5	8				5	8	8	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
Всего часов:	1040	88	80	92	80	92	88	84	92	84	88	88	84

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на учебный год, ССМ 3 - 5 вид
спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
Специальная физическая подготовка	212	17	20	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18
Участие в соревнованиях	100	8	15	8	15	9				14	11	11	9
Техническая подготовка	412	35	15	35	22	36	49	50	53	29	26	32	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	248	20	21	20	20	22	20	21	20	20	22	20	22
Инструкторская и судейская практика	74	8	8	10	8	8				8	8	8	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	4	4	6	4	4	4	4	4	4	6	4	4
Всего часов:	1248	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №22.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Упражнения с преодолением собственного веса.</p> <p>Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития скоростных качеств.</p> <p>Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания на перекладине на одной, двух руках; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. - упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами. - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10, 20, 30, 60 м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

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

<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Специальные дыхательные упражнения.</p>	<p>Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения). Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.</p>
<p>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>Прием нормативов</p>	
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и броску, перешагивание. Судейство на учебных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам). Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.</p>	

	<p>Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.</p> <p>Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам армспорта.</p> <p>Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта.</p> <p>Проведение соревнований по армспорту в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.</p> <p>Проведение соревнований по армспорту. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.</p> <p>Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.</p> <p>Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.</p>	
<p>Медицинские, медико-биологические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> -оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности; - оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена; - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов; - проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности. <p>Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме,</p>	<p>С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.</p> <p>Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.</p> <p>Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.</p>

	которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.	
Восстановительные мероприятия	Лазанье по канату. Массаж. Баня, сауна.	

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки в течение года представлен в приложении 4 настоящей программ

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

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

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

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №23);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №24);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №23,24

Таблица №23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

25.	Скамья регулируемая	штук	1
26.	Стеллаж для гантелей	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для дисков	штук	2
29.	Стойка для штанги	штук	1
30.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
31.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
32.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
33.	Штанга	штук	4
34.	Эспандер кистевой	штук	5
35.	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	3

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

Кадровые:

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

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» вида спорта «армрестлинг», уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий (приложение 3);
- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.
6. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.
7. Периодизация спортивной тренировки. Бомпа Тудор О., Буццичелли Карло А. Изд. Спорт, 2016.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

Интернет сайты

Сайт Министерства Sports РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

9. Информационные материалы на сайте <http://www.armsport-rus.Ru>

10. Информационные материалы на сайте <http://www.Armwrestling.com>. США

11. Информационные материалы на сайте <http://www.Armsport/spp.Ru> Санкт-Петербург

Примерные тестовые задания для мониторинга знаний теоретического материала Программы

1. Самая представительная международная организация, культивирующая борьбу на руках, Всемирная любительская федерация армспорта (WAF), была основана в ...

- а) 1964 · б) 1950 · в) 1967 · г) 1977+

2. Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем максимальной (статической) силы

- а) 50-70% б) 20-30% в) 30-50%+

3. Скоростно-силовые виды спорта связаны с...

- а) выполнением быстрых, сильных кратковременных движений+
 б) циклическим повторением движений для перемещения собственного тела в пространстве постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха
 в) непостоянными, циклическими физическими нагрузками, зависящими от конкретных условий соперничества

4. К дополнительным скоростно-силовым упражнениям относится

- а) упражнения с использованием внешней среды
 б) упражнения с использованием сопротивления других предметов+
 в) упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа
 г) упражнения с весом внешних предметов рывково-тормозные
 д) упражнения, отягощенные весом собственного тела
 е) упражнения с противодействием партнера

5. К функциям круглого пронатора относится сгибание...

- а) Предплечья
 б) Кисти+
 в) Пальцев

6. При подготовке спортсменов скоростно-силовых видов спорта производительность сердечно-сосудистой системы целесообразно увеличивать путем увеличения аэробных возможностей промежуточных и гликолитических мышечных волокон, ... тренировки

- а) для чего используется только переменный метод
 б) используя переменный метод тренировки, а также скоростные силовые+,
 в) скоростные интервальные и аэробные силовые
 г) для чего используются только скоростные силовые и скоростные интервальные

7. Впервые статус вида спорта армрестлинг получил в...

- а) Германии
 б) России
 в) США+
 г) Великобритании

8. Развиваемая спортсменом мощность может быть увеличена ...

- а) только за счет увеличения силы сокращения мышц

- б) за счет увеличения или силы, или скорости сокращения мышц
- в) за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов+
- г) только за счет увеличения скорости сокращения мышц

9. Олимпийская классификация включает видов спорта:

- а) 14 летних и 5 зимних
- б) 32 летних и 9 зимних+
- в) 28 летних и 7 зимних

10. Все мышцы в организме человека делятся на ...

- а) 2 типа: скелетные и сердечные
- б) 2 типа сердечные и гладкие
- в) 3 типа: скелетные, сердечные и гладкие+

11. Первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлингу («борьба запястьями») был проведен в ...

- а) 1967
- б) 1962+
- в) 1964

12. У высококвалифицированных спортсменов скоростно-силовых видов спорта...

- а) по сравнению с нетренированными людьми или представителями других видов спорта основную массу мышц составляют быстрые мышечные волокна
- б) в процессе тренировки быстрые и медленные мышечные волокна подвергаются гипертрофии в равной степени+
- в) по сравнению с нетренированными людьми или представителями других видов спорта основную массу мышц составляют медленные

мышечные волокна

13. Растяжки мышц при занятиях стретчингом ...

- а) укрепляют дыхательную систему
- б) укрепляют сердце+
- в) понижают температуру тела и мышц

14. С 1992 г. в России армрестлинг развивали такие ассоциации, как...

- а) Российская федерация армрестлинга (РФА)
- б) Советская ассоциация армрестлинга (САД)
- в) Всесоюзная федерация армрестлинга (ВФА)
- г) Российская ассоциация армрестлинга (РАА)+

15. .. начинается от нижней внешней части плечевой кости, затем пересекает локоть и прикрепляется к лучевой кости

- а) Круглый пронатор
- б) Бицепс
- в) Плечелучевая мышца+
- г) Плечевая мышца

16. Наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы мышц (МПС) установлен в период от...

- а) 4-5 до 10-11 лет
- б) 13-14 до 16-17 лет+
- в) 16-17 до 18-20 лет

17. К оптимальным режимам для увеличения силовых возможностей относится силовая тренировка, направленная на увеличение...

- а) гибкости и пластичности
- б) нервно-мышечной регуляции+
- в) силы гликолитических мышечных волокон

18. Неверно, что в поединке по армреслингу ноги соперников могут ...

- а) одной ногой опираться на противоположную сторону стола
- б) находиться под столом и стоять параллельно
- в) одновременно отрываться от пола+
- г) опираться на боковые основания стола

19. Неверно, что к скоростно-силовым видам спорта относят

- а) тяжелую атлетику
- б) армреслинг
- в) фитнес
- г) волейбол
- д) культуризм+
- е) пауэрлифтинг

20. С 1996 года борьба на руках имеет международное название «...»

- а) Армрестлинг+ б) Ристрестлинг в) Армспорт

21. В каком году прошел первый чемпионат мира?

Первый официальный чемпионат мира состоялся в 1979 году в Канаде

22. Какие вы знаете организации, развивающие армрестлинг в России?

Федерация Армрестлинга России и Российская Ассоциация армрестлинга

23. Назовите наиболее значимые мышцы в армрестлинге?

Пронация плеча:

1. Подлопаточная мышца,+
2. Большая грудная мышца.+
3. Передняя часть дельтовидной мышца.
4. Широчайшая мышца спины+
5. Большая круглая мышца.+
6. Клювовидно-плечевая мышца.

Разгибание плеча:

1. Задняя часть дельтовидной мышцы.
2. Широчайшая мышца спины
3. Подостная мышца
4. Большая и малая круглые мышцы спины+
5. Трицепс+

Сгибание предплечья:

1. Бицепс
2. Плечевая мышца
3. Плечелучевая мышца
4. Круглый пронатор+

Разгибание предплечья:

1. Трицепс+
2. Локтевая мышца

24. Какие способы борьбы на руках вы знаете?

«Верхом» — выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.

«Прямым движением» — по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

«Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

«Крюк нижний» — атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) -самый распространенный тип борьбы.

«Крюк верхний» — спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).

«Трицепсом» — со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.

25. Какие вы знаете упражнения, применяемые для развития силовых качеств в армрестлинге?

Специализированный подъем на запястье

Подъем на бицепс молотком

Специализированное скручивание запястья внутрь

Специализированное скручивание запястья наружу

26. За что получает спортсмен фолы?

Фол локтя:

Первый случай - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если спортсмен поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Спортсмены не получают фол, если в то же время оторвут локти от подлокотников. Борьба прерывается и повторяется.

Второй случай - скольжение локтя с подлокотника. Фол будет засчитан при нахождении трицепса и предплечья спортсмена на подушке, а локтя за границами подлокотника.

Следующим нарушением, за которое судья может наказать фолом, является запрещенный контакт. Это происходит, если борец помогает себе, нажимая на руку своим плечом, подбородком или головой.

Спортсмен будет наказан фолом за умышленный разрыв. Это происходит, когда:

1. Спортсмен поднимает (открывает пальцы) или убирает пальцы от руки противника, приводя к разрыву.
2. Спортсмен вытягивает руку из доминирующего положения, когда не в состоянии закончить поединок, добивая до подушки.
3. Спортсмен закрывает пальцы, формируя кулак с внутренней стороны ладони соперника.
4. Спортсмен, находясь в положении заломанного запястья к противнику, открывает пальцы или держит их под ладонью противника таким образом, что не в состоянии удержать захват.

27. Какие вы знаете способы сгонки веса?

Сгонка обычно сводится к обезвоживанию организма:

- спортсмен практически не употребляет жидкостей;
- избыточное потоотделение стимулируется с помощью сауны и длительного упражнения в тёплой одежде;
- употребление мочегонных и слабительных препаратов способствует дополнительному выведению жидкостей.

28. Выберите имя самого известного армрестлера

- | | |
|--------------------|----------------|
| а) Джон Брзенк + | д) Алан Караев |
| б) Денис Цыпленков | е) Дэйв Чаффи |
| в) Дэвон Ларатт | ж) Рон Бат |
| г) Арсен Лилиев | |

29. Кто из списка был универсальным армрестлером?

- | | |
|-------------------|------------------|
| а) Год Хадчингс + | в) Тревис Баджен |
| б) Джон Брзенк | г) Рон Бат |

30. Какое прозвище было у легендарного Джона Брзенка?

- а) Сенсей б) Поезд боли в) Профессор армрестлинга +

31. Какой вид техники борьбы самый популярный?

- | | |
|------------------|--------------------|
| а) Top roll | г) Triceps press + |
| б) Sholder press | д) Hook |
| в) Sholder press | е) Side press |

31. Что нужно армрестлеру для успеха?

- а) больше тренироваться с железом
б) больше спарринговаться
в) оба варианта +

32. Какое звено является главным для армрестлера?

- | | | |
|---------------------|-------------|-----------|
| а) пальцы и кисть + | в) спина | в) бицепс |
| б) трицепс | г) пронация | |

33. Какие мышцы работают в борьбе?

- | | | |
|---------------|----------------------|------------|
| а) Предплечья | в) спина | д) трицепс |
| б) Пронация | г) все группы мышц + | |

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ _____ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта: Армрестлинг Тренер: _____ Дата: _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	нормативы						результат (зачет, незачет)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

Итоги: Сдали нормативы _____ человек

 Не сдали нормативы _____ человек

 % выполнения нормативов _____

Нормативы принял: _____

Требования техники безопасности на занятиях по армрестлингу

Требования безопасности перед началом занятий	<ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления тренажеров, стола и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	<ul style="list-style-type: none"> - начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения занятия; - избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам участников тренировочного процесса; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

