

Принято на
Педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Протокол № 02

от «26» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 25

г. Сочи

Ю. А. Шин



«26» апреля 2023 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 25 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРО-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

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

Разработана на основе Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1003) на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2022 года № 1271

**Срок реализации программы: 4 года
Возраст зачисления: 11 лет и старше**

Авторы:
Хисматова Г.Ф. –заместитель директора МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Гребенникова Н.Г.-старший инструктор методист МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Батурин В.А.-тренер МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Номер страниц
I.	Общие положения	4-6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6-9
2.2.	Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки	9
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9-17
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)	17-20
2.5	Календарный план воспитательной работы.	20-26
2.6.	План мероприятий , направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	26-31
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	31-34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	34-42
III.	Система контроля	42
3.1	Требования к результатам реализации Программы	42-45
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	45-47
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.	47-60
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	60
4.1	Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий	60-99
4.2.	Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	99-102
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	102
5.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	102-104

VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	104
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	104-106
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	107-109
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	110-112

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Армрестлинг**» (далее – Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1003 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», зарегистрированным министерством юстиции РФ № 71577 от 16.12.2022 (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Правила вида спорта «армрестлинг» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 апреля 2018 г. № 305, в редакции от 22.10.2020);

– Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом 23.08.2017 г.

- санитарные нормы и правила;
- иные документы.

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», а также иные цели, такие как:

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

- формирование физического воспитания и физического развития личности; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В Учреждении реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по армрестлингу и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту, к минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	13	8	16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3	6
--	----------------------	----	---	---

На этап начальной подготовки (далее- НП), зачисляются лица, не моложе 11 лет, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники АРМ спорта, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ, ЭСС), зачисляются подростки не моложе 13 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ), зачисляются учащиеся не моложе 16 лет и старше. Эти учащиеся должны иметь спортивный разряд не ниже **кандидата в мастера спорта**, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста

спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить определенные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и иметь спортивный разряд не ниже **кандидата в мастера спорта**.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта армрестлинг направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства учащихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Организацией обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с учащимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта армрестлинг устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта армрестлинг назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта армрестлинг утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономический часах, с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки

Функциональная подготовка борцов армрестлинга, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1044-1248

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера-преподавателя и учащегося заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия.

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется 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.

Учебно – тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и

продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях учащихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки учащихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки учащимися, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных учащихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных учащихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных учащихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

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

- не превышен количественный состав группы.

Индивидуальное планирование подготовки учащихся основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность учащихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на четырехлетний цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность учащихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности рукоборцев (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния учащихся – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности рукоборцев.

В зависимости от этапа спортивной подготовки общее количество учебно-

тренировочных занятий в год составляет от 1040 до 1248 часов.

В таблице № 3 указан объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 3

Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства

Объем спортивной подготовки (час-60 мин.)
Этапы совершенствования спортивного мастерства
весь период
1040-1248

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Финансирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждения на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке и (или) привлечение спонсорских средств.

Перечень учебно-тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг и приведен в таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
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	

Спортивные соревнования

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают длительные этапы подготовки учащихся. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально физической подготовки, технической и тактической

подготовленности. Соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя и учащихся.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является соревнование, целью которой является удержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала учащегося.

Выделяют **контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.**

Основные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности учащегося, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности учащихся, приобретается соревновательный опыт.

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

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

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

Количество поединков, принятых учащимся в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 5.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта армрестлинг

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;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

Спортивные соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально физической подготовки, технической и тактической подготовленности. Соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя и учащегося.

Учащиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, 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.

Иные виды (формы) обучения

Прежде чем приступить к анализу форм занятий в дополнительном образовании, следует сначала четко определиться, что конкретно дополнительное образование отличает от основного. Процесс основного образования направлен на получение несовершеннолетним определенного комплекса знаний, то дополнительное образование призвано решать задачи воспитания и развития его личности. Кроме того, дополнительное обучение в меньшей степени формализовано – его рамки значительно шире. Этими различиями и продиктованы особенности форм.

Среди традиционных форм можно отметить:

Лекции– изложение тренером-преподавателем предметной информации;

Экскурсии, научные экспедиции– поездки с ознакомительными и информационными задачами;

Туристические походы– выработка спортивных и познавательных навыков, а также оздоровление;

Обучающие игры– моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с п.15 Федерального стандарта по виду спорта «армрестлинг». (приложение № 1 к настоящей Программе).

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов АРМ спорта, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 11 до 16 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и учебно-тренировочный этапы. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической

подготовке следует учитывать, что у учащихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры учащегося еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 16-18 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек и у мальчиков заканчивается половое созревание.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств учащихся и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду армрестлинг, приведено в таблице № 6.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-36	22-26	20-22	15-18	12-15
2.	Специальная физическая	10-15	15-19	16-21	17-22	17-24

	подготовка (%)					
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-36	38-43	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-13	4-17	10-20	16-23	18-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество астрономических часов в год		312	416	520-728	728-936	1040-1248

Перед началом учебного года, для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи специалистом назначенным ответственным за разработку индивидуального годового учебного плана, совместно с тренером – преподавателем спортивной группы составляется годовой учебный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной групп. Объем нагрузок рассчитывается с учетом требований ФССП по виду спорта армрестлинг, приложение № 5 и требований, указанных в таблице № 6 Программы.

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки по армрестлингу на 52 недели в (часах)**

№ 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	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		3-6
		1.	Общая физическая подготовка	84-95	69-81	104-114
2.	Специальная физическая подготовка	26-40	47-59	83-109	124-160	177-249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-26	37-43	83-125

4.	Техническая подготовка	95-105	119-134	182-213	240-291	323-405
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13-34	13-53	52-104	117-167	187-249
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	11-20	29—43	63-83
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	3-9	11-20	15-29	42-62
Общее количество часов в год		264	312	520	728	1040
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20%(в часах)		26-52	31-62	52-104	72-144	104-208

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг». Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, но не более 20% предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности учащихся – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных учащихся, условием формирования личности учащегося является спортивный коллектив. Юные учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание учащихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино и фото видеоматериалами. Умственному развитию учащихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности

спортивной школы.

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровье сбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий, обучающихся):

а) организационно-педагогическая работа определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

б) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

в) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

г) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных учащихся;

д) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

е) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;
3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств, таблица № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы		Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1	Организация активного досуга обучающихся и расширение познаний в области спорта		Декады спорта	в течении года
1.2			Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
1.3			Участие в спортивном празднике «Всероссийский День спорта». Выставка достижений с показательными выступлениями	сентябрь
1.4			Всероссийская спортивная акция по пропаганде здорового образа жизни «Кросс наций – 2023»	сентябрь
1.5			Проведение родительских собраний в учебных группах	ежемесячно
1.6			Проведение встреч с лучшими воспитанниками «МБУ ДО СШ»	в течении года
1.7			Участие в соревнованиях по видам спорта	по календарным планам соревнований видов спорта
1.8			Беседы на тему: «Правила поведения на соревнованиях», «Спортивная форма, выбор спортивной одежды и обуви».	по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.	Здоровье сбережение			
2.1.			Участие во	сентябрь

	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам		Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	
2.2			Тематические беседы для групп начальной подготовки "Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя".	октябрь
2.3			Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.4			Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в летний период".	май
3.	Патриотическое воспитание			
3.1.	Формирование гражданина-патриотизма		«Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся»	в течении года
3.2			Праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника отечеств	февраль
3.3			Организация встреч с ветеранами и героями военных действий	апрель
3.4			Участие в городской акции «Георгиевская ленточка» Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ	май
3.5			Участие в «Дне народного единства»	ноябрь
3.6			Организация и проведение мероприятий, приуроченных к праздничным дням: -День Конституции; -День России; -День Флага;	в течении года

			-День Космонавтики	
3.7			Организация и проведение Дней русской духовности и культуры	в течении года
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона, с представителями творческой интеллигенции		Конкурс рисунков на темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ жизни»	февраль
4.2			Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта	март
4.3			Посещение музеев	во время каникул
4.4			Организация просмотра видеофильмов, походы в кино	в течении года
4.5			Обсуждение прочитанной спортивной литературы,	в течении года
4.6			Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией			
5.1	Связь с семьей		Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течении года
5.2			Проведение бесед, круглых столов с приглашение специалистов	в течении года
5.3			Проведение вечеров отдыха (поздравления учащихся с днем рождения)	в течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования учащимися запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма учащегося, а также из организма животного, участвовавшего в спортивном соревновании;

3) отказ учащегося явиться на взятие пробы, неявка учащегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом учащегося от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности учащегося для взятия у него проб во вне соревновательного периода, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка силификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении учащегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, является проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, установление ответственности учащегося, тренера-преподавателя, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с

ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга учащимися, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных учащих, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает учащегося к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых учащихся.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых учащихся стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого

уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью учащихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера-преподавателя - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями учащихся и педагогического состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного учащегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых учащихся и их тренер-преподаватель построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренер-преподавательского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых учащихся к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренер-преподавательского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся. Второе - это работа с тренер-преподавательским и инструкторским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных учащихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных учащихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для учащегося, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- информирование учащегося о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
- ознакомление учащегося с правами и обязанностями учащегося (согласно антидопинговому кодексу);
- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения;
- повышение осведомленности учащегося об опасности допинга для здоровья.

Таблица № 9

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

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список (ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга тренерских советах	в соответствии с планом	Инструкторы-методисты
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся Учреждения	2 раза в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

7.	Работа тренера-преподавателя по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) учащихся	постоянно	Тренеры-преподаватели,
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей, при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструкторы-методисты
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструкторы-методисты
11.	Информирование учащихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
12.	Сертификация тренеров-преподавателей учащихся этапов НП, УТ, ССМ в РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместитель директора

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net/>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для учащихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для учащихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учет информирования учащихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись учащегося. Для учащихся групп УТ(СС), ССМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника

тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи и судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки (кроме групп начальной подготовки).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренер-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, учащиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов спортивной подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) Знание терминологии, принятой в армрестлинге;
- 2) Подача команд на организацию тренировочного занятия, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) Умение наблюдать и анализировать ход учебно-тренировочного занятия;

4) Определить ошибку при выполнении тренировочного задания партнером и указать пути ее исправления;

5) Составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия и провести ее с учащимися групп начальной подготовки под наблюдение тренера-преподавателя.

Для выполнения требований, соответствующих квалифицированной категории спортивных судей, учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

1) составить проект положение о проведении городских соревнований по армрестлингу;

2) умение вести документацию (деятельность секретаря соревнований);

3) участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером-преподавателем;

4) судейство тренировочных поединков в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований;

5) участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии;

6) судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно, выполняя роль инструктора, учащиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы армрестлинга. Учащийся обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией АРМ спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения, правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 10.

Планы инструкторской и судейской практики

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации))
до 3-х лет

Виды практики	Содержание практики
Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в АРМ спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия, а также разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по армрестлингу. Судейство городских соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
Инструкторская	Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы учащихся перед поединком.

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
свыше 3-х лет

Виды практики	Содержание практики
Инструкторская	Учащиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ

№ п/п	Содержание
Инструкторская практика	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2	Проведение подвижных и спортивных игр в группах на этапах начальной Подготовки.
3	Подготовка и проведение беседы со учащимися по истории армрестлинга, о Российских спортсменах высоко уровня.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи своей группы.
5	Шефство над 1-2 учащимися новичками. Обучение простейшим элементам техники АРМ спорта.
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.

7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская практика	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов хода соревнований
4	Судейская коллегия, обязанности судей.
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП
6	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство школьных и городских соревнований.

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

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья учащихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает следующие требования.

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением учащимися углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование 1 раз в год проводится для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Углубленное медицинское обследование 2 раз в год проводится для этапов совершенствования спортивного мастерства.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является

минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические -убеждающие,
- направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;

Психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения учащегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование учащегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание учащегося.

2. Беседы с другими людьми в присутствии учащегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого учащегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно-тренировочный этап.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых

качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных тактических видов спорта, таких как армрестлинг характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно- тренировочных заданий вызывает у учащихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы учащиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь учащегося, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного

времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки,

интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных учащихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микроциклов и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолог педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных учащихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица № 11

Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев

	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ, ССМ	Систематический контроль состояния здоровья учащихся – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации <i>закключается:</i> – клинический анализ, характеризующий оценку здоровья: анамнез – общий, медицинский, спортивный, осмотр, ощупывание – пальпация, выстукивание (перкуссия), выслушивание (аускультация), ряд инструментальных обследований (определение артериального давления, частоты сердечных сокращений, электрокардиограмму, сбор лабораторных анализов – кровь, моча, оценку дыхательной системы и др.) Биометрическую оценку: оценку телосложения, роста, веса, охватных размеров тела, соотношение жировой и мышечной массы, физического развития, морфологического состояния; – Оценку функциональных систем организма как фактор приспособляемости к физическим нагрузкам с помощью функциональных нагрузочных проб.	по графику
	УТ, ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья учащихся, восстановлению их здоровья: -углубленное медицинское обследование; -самоконтроль; -физиотерапевтические средства восстановления; -фармакологические средства восстановления.	По графику и по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления: - педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции	По графику и по назначению

		восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. - психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. В спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости учащихся. Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у учащихся психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем. - гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде; - медико-биологическая группа восстановительных средств включает	
--	--	---	--

		в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением	
	УТ, ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации Программы

Итогом освоения Программы является подготовка резервов высококвалифицированных учащихся и состоит в том, чтобы занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с учащимися на всем протяжении подготовки определяется тремя факторами: спецификой борьбы на руках, модельными требованиями квалифицированных учащихся, возрастными особенностями и возможностями учащихся.

Физическая подготовка занимающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей захватов, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей, занимающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие учащегося и специализированность проявления качеств, необходимых учащемуся.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в АРМспорте. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые учащимися на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей учащегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у учащегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «армрестлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 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 о виде спорта «армрестлинг»;
- повышения уровня подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем годах;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
 - формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации 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.

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- повышение уровня 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;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся армрестлингом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

1. уровень общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;
2. теоретической подготовки;
3. уровень и динамика спортивных результатов;
4. показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний),

контрольных упражнений, а также результатов участия, обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.)
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (таблицы 12-13 настоящей Программы).

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на программу физической подготовки (при ее реализации).

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.

Контроль за состоянием подготовленности учащихся. Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для рукоборца физическим качествам.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий, учащихся при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства рукоборца, являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет учащийся на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет учащийся и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат - важный критерий эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий рукоборца, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными учащимися, если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала.

Основные требования для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки учащихся представлены в таблице № 12-14.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о 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	количеств о раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количеств о 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

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14

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

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

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 15.

Оценочная система

Балы	Критерии оценки
0-балов-норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 бал и более-норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

Методика выполнения упражнений ОФП:

1. Бег на 30, 60 и 100 метров, предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!». Предоставляется одна попытка.

2. Бег на 1000, 2000 и 3000 метров, предназначен для оценки уровня развития выносливости. Необходимо выполнять стартовое ускорение, но не больше, чем на 50-100 метров. После стартового ускорения необходимо спокойно замедлиться, примерно в течение 50 метров. За 200 метров до финиша необходимо немного прибавить скорость.

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 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 точностью до 0,1 секунды.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, предназначен для оценки взрывной силы ног. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший

результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Предназначено для оценки силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Предназначен для оценки силовых качеств. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до четырех сантиметров. Для того чтобы занять исходное положение, учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник тренера-преподавателя подставляет опору под ноги участника. После этого учащийся выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения учащийся подтягивается до пересечения подбородком грифа

перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на одну секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Предназначен для оценки силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение одной секунды. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее одну секунду исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

8. Метание мяча весом 150 грам. На стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности учащихся.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки дается 1 минута.

После выполнения попытки тренер, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Учащийся выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Техника метания малого мяча включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег.

1. Держание снаряда.

Мяч удерживается пальцами метаемой руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку.

2. Разбег.

Данная фаза выполняется только при метании мяча с разбега. Разбег выполняется обычным шагом с оптимальной скоростью. Его длина обычно составляет 6—12 шагов. В рамках этого урока мы будем тренироваться метать мяч с разбегом 4—5 шагов. Перед броском учащийся должен выполнить бросковые шаги, во время которых рука отводится назад.

3. Отведение снаряда назад.

Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге. Корпус должен быть слегка наклонен назад. Есть несколько способов отведения руки при броске. Эффективной считается техника отведения мяча от плеча прямо-назад, при этом происходит одновременный поворот плеча в сторону броска и отведение руки назад. Другой способ – движение руки вперед-вниз-назад.

4. Бросок.

При броске метатель выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение, напоминающее натянутый лук. Далее происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. В заключительной части происходит мощное движение предплечья и кисти руки, рука со снарядом проходит над плечом и снаряд выпускается из рук. Вес переносится на левую ногу.

5. Сохранение равновесия.

Для сохранения равновесия происходит перескок с левой ноги на правую.

1. **Кистевая динамометрия.** Для измерения сгибательной силы кисти используют метод кистевой динамометрии. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин - 35 - 50 кг, у женщин - 25 - 33 кг, средние показатели силы левой кисти обычно на 5 - 10 кг меньше. Любой показатель силы обычно тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела. Поэтому при оценке результатов динамометрии важно учитывать, как основную абсолютную силу, так и относительную, т.е. отнесенную к массе тела. Они выражаются в процентах. Для этого показатель силы правой кисти умножается на 100 и делится на показатель массы тела. Средние показатели относительной силы у мужчин - 60 -70% массы тела, у женщин - 45 - 50%.

Перечень тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанные с физической нагрузкой для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочных этапов и совершенствования спортивного мастерства.

Тесты по теоретической подготовке и правилам вида спорта, обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи проводятся в устной форме.

Этап начальной подготовки (НП):

Таблица № 16

Вопрос	Ответ
В каком году прошел первый чемпионат мира?	Первый официальный чемпионат мира состоялся в 1979 году в Канаде.
Какие вы знаете организации, развивающие армрестлинг в России?	Федерация Армрестлинга России и Российская Ассоциация армрестлинга
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.
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
За что получает учащийся фолы?	Фол локтя: Первый случай - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если учащийся поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Учащийся не получает фол, если в то же время оторвут локти от подлокотников. Борьба прерывается и повторяется.
Какие вы знаете способы сгонки веса?	Сгонка обычно сводится к обезвоживанию организма: - учащийся 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.
Что такое армрестлинг?	Вид борьбы на руках между двумя участниками (вид спортивных единоборств).

Кому «обязан» АРМ спорт своим появлением в мире?	Американским «дальнобойщикам», совершающие дальние рейсы, среди которых традиционно проводились поединки за столом в придорожных барах.
Кто является основателем армрестлинга как вида спорта?	Билл Собиранес-американский журналист
В каком году был организован первый международный чемпионат по борьбе на руках?	В 1962 году.
В каком городе и кем были организованы первые официальные соревнования по борьбе на руках?	В городе Петалумо (США).
Для съёмок какого фильма организовали грандиозный международный турнир по борьбе на руках в Лас-Вегасе?	«Изо всех сил», 1987 год.
Назовите наиболее известного российского АРМ спортсмена?	Турчинский Владимир («Динамит»).
В стартовой позиции запрещается?	Закрывать фалангу большого пальца руки соперника.
К нарушениям правил относятся?	Отрыв локтя от подлокотника.
Победа засчитывается когда?	Кисть или предплечье коснутся валика.
Во время поединка правилами запрещено?	Касаться головой или плечом захвата.
Учащемуся засчитывается поражение, если он в критическом положении?	Находится более 10 сек.
Назовите оборудование и размеры стола, необходимые для проведения схватки?	АРМ стол сидя: высота 71 см от пола, стоя 101,6 см от пола. Столешница: d-91,4 см, h-66 см. Цвет столешницы: красный/синий.
Что такое допинг?	Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д?
Что такое Запрещенный список?	Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами в соревновательный и вне соревновательный периоды.
Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?	Нет, спортсмен должен сдать пробу.
Безопасны ли для спортсмена препараты, содержащие запрещенные субстанции, в форме капель?	Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос)
Кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	Спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации

Тесты по теоретической подготовке, правилам вида спорта и допингу
 обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
 Учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации:

Таблица № 17

Вопрос	Ответ
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.
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.
Фол локтя:	Первый случай - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если учащийся поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Учащийся 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 учащийся 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.
Какие вы знаете способы сгонки веса?	Сгонка обычно сводится к обезвоживанию организма: - учащийся 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.

Какие задачи решает тактическая подготовка в АРМ спорте?	Изучение общих положений тактики. Изучение закономерности состязаний. Изучение опыта сильнейших рукоборцев. Изучение противника и их подготовленности. Изучение предстоящих соревнований, оборудования и разработки тактики предстоящего соревнования, с учетом конкретного противника.
В чем заключаются особенности спортивной тренировки у женщин?	С физиологическими особенностями женского организма.
Судейский захват устанавливается в том случае, если?	Учащиеся не могут самостоятельно принять правильное стартовое положение.
При борьбе способом «верх» основная задача?	Осуществлять давление собственным предплечьем в кисть соперника
При борьбе способом «крюк» основную нагрузку несут мышцы?	Пронаторы предплечья, двуглавая плеча (бицепс).
Выделите наиболее важные, по вашему мнению, физические качества Рукоборца?	Взрывная сила, общая выносливость, быстрота одиночного движения, силовая выносливость.
Кому предоставляется право выбора емкости для сбора пробы мочи во время процедуры тестирования спортсмена?	Учащимся сам выбирает емкость из нескольких предложенных.
Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?	Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
В какой лаборатории может производиться анализ допинг-проб?	В лаборатории, аккредитованной Всемирным антидопинговым агентством
Может ли спортсмен быть протестирован дома в выходной день?	Да
Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован?	Неограниченное количество раз.

Тесты по теоретической подготовке, правилам вида спорта и допингу обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Таблица № 18

Вопрос	Ответ
Назовите наиболее значимые мышцы в армрестлинге?	Пронация плеча: 1. Подлопаточная мышца, 2. Большая грудная м. 3. Передняя часть дельтовидной м. 4. Широчайшая м. спины 5. Большая круглая м. 6. Клювовидно-плечевая м.

	Разгибание плеча: 1. Задняя часть дельтовидной м. 2. Широчайшая м. спины 3. Подостная м. 4. Большая и малая круглые м. спины 5. Трицепс Сгибание предплечья: 1. Бицепс 2. Плечевая м. 3. Плечелучевая м. 4. Круглый пронатор Разгибание предплечья: 1. Трицепс 2. Локтевая м.
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» — учащийся 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 учащийся двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.
За что получает спортсмен фолы?	Первый случай - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если учащийся поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Учащиеся 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 учащегося 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. Учащийся будет наказан фолом за умышленный разрыв. Это происходит, когда: 1. Учащийся поднимает (открывает пальцы) или убирает пальцы от руки противника, приводя к разрыву. 2. Учащийся вытягивает руку из доминирующего положения, когда не в состоянии закончить поединок, добывая до подушки. 3. Учащийся закрывает пальцы, формируя кулак с внутренней стороны ладони соперника. 4. Учащийся, находясь в положении заломанного запястья к противнику, открывает пальцы или держит их под ладонью противника таким образом, что не в состоянии удержать захват.
Что такое отведение? При опущенной вниз руке ладонью вперед	Движение кисти от себя (в сторону большого пальца).
Выделите наиболее важные, по вашему мнению, физические качества Рукоборца.	Взрывная сила, общая выносливость, быстрота одиночного движения, силовая выносливость.
Расположите по порядку критерии, согласно которым определяются места учащихся, которые имеют одинаковое количество очков по сумме двоеборья. Более высокое место занимает тот учащийся.	Который имел более легкий вес на взвешивании. У кого более высокое место в борьбе на одну из рук. Который провел меньше поединков.
К нарушениям правил относятся?	Разрыв захвата. Отрыв локтя от подлокотника.
Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Параолимпийских Играх и мировых чемпионатах.	Нет, протестировать могут любого спортсмена
Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы	Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил
Какая организация включает спортсменов в пул тестирования?	Национальное антидопинговое агентство или международная федерация.
Какие права есть у спортсменов в случае получения информации о неблагоприятном результате анализа?	Запросить проведение анализа пробы Б - Присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б, если запрос на такое исследование поступит или направить на эту процедуру своего представителя - Подать запрос на предоставление ему копий пакетов документов по результатам исследований проб А и Б.
Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?	Спортсмен

Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается?	За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия.
Запрещенный список обновляется не реже, чем?	1 раз в год.
Санкция за отказ от прохождения процедуры допинг-контроля составляет?	4 года дисквалификации.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные дни. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3 астрономических часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – не более 4 астрономических часов;

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» определяется Учреждением.

4.1. Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий

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

Теоретическая подготовка

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем,

обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «армрестлинг», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико- биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Теоретическая подготовка учащихся учреждения проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих рукоборцев. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической).

Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с учащимися тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитав наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объем программного материала по теории и методике физической культуры и спорта представлен в таблице № 19.

Таблица № 19

№ п/п	Тематический раздел программы	Этапы НП		Учебно-тренировочные этапы (УТГ)				Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		1			
2.	История возникновения, развитие и характерных особенностях в армрестлинге	1	1					
3.	Состояние и развитие армрестлинга в России	1	1		1		1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащегося	1	1					
5.	Физическое воспитание детей и подростков	1	1					
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1			1	
7.	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для борьбы АРМ спорта		1	1				1
8.	Физические качества и физическая подготовка рукоборца		1	1	1	1	1	
9.	Основы техники игры и техническая подготовка рукоборца			1	2	1	2	1
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка рукоборца			1	1	1	1	2
11.	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1	1	1	
12.	Средства и методы спортивной тренировки			1	1	1		2
13.	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия			1	2	1	2	
14.	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия			1		1	1	1
15.	Нагрузка и тренировочный эффект			1	1	1		1
16.	Организация и планирование спортивных соревнований по			1	1	1	1	1

	армрестлинг. Правила соревнований							
17.	Единая спортивная классификация			1			1	1
18.	Установка на борьбу и разбор результатов встреч			1	2	2	2	3
19.	Воспитание нравственных и волевых качеств учащегося			1		1	1	1
20.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте					1	1	1
21.	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки учащегося высокой квалификации			1	1	1	1	1
22.	Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)							1
23.	Профилактика употребления допинга с порте			1	1	1	1	2
24.	Психологическая подготовка учащегося					1	1	1
	Всего часов	6	8	16	16	16	20	20

Тематический план теоретической подготовки по годам обучения

Содержание программного материала

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта:

- базовая физическая культура;
- профессионально-прикладная физическая культура;
- спортивная;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Законодательство в сфере ФК и спорта. Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт.

Тема 2. История возникновения, развития и характерных особенностях армрестлинга

История появления борьбы, периоды ее становления и развития. Создание международных АРМ организаций. Виднейшие деятели АРМ спорта.

Тема 3. Состояние и развитие армрестлинга в России

Спортивные сооружения для занятий армрестлингом и их состояние. Достижения рукоборцев России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по армрестлингу в соревнованиях различного ранга. АРМ спорт в Краснодарском крае.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм учащегося

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.

Тема 5. Физическое воспитание детей и подростков

Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия. Морфологические особенности двигательного аппарата детей раннего возраста. Реактивность организма. Факторы окружающей среды, влияющие на процессы роста и развития детей. Гимнастические упражнения как основное средство физического воспитания детей раннего возраста. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика в режиме дня. Уроки физкультуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Подвижные и спортивные игры. Санитарный надзор

Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса учащегося. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для учащихся. Значение сна, утренней гимнастики в режиме учащегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов

деятельности. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня учащихся с учетом тренировочных занятий и соревнований.

Тема 7. Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для армрестлинга

Требования к организации мест занятий армрестлингом. Спортивное оборудование: АРМ столы, брусья, гантели, вертикальные грифы, ремни для силовых упражнений. Качество спортивного оборудования и результативность борьбы. Требования к спортивной одежде и обуви рукоборцев. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

Тема 8. Физические качества и физическая подготовка рукоборцев

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых особенностей. Понятие быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 9. Основы техники борьбы и техническая подготовка

Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы в АРМ спорте. Анализ выполнения техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы, взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы движения руки, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники борьбы сильнейших рукоборцев.

Тема 10. Основы тактики борьбы и тактическая подготовка рукоборцев

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика борьбы нападающего против защитника. Тактика борьбы нападающего против нападающего. Тактика борцов, применяющих нестандартные движения. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Тактика нападения и ее значение в общей стратегии борьбы. Индивидуальные тактические действия. Стил борьбы и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой борьбы. Анализ изучаемых тактических

вариантов борьбы. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки учащегося. Разнообразие тактических приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность. Просмотр интернет ресурсов, видео уроков, видеозаписей соревнований.

Тема 11. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных учащихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 12. Средства и методы спортивной тренировки

Понятие спорта. Спортивная тренировка. Содержание спортивной тренировки. Понятия тренированности, физической и спортивной подготовленности, спортивной формы. Направленность спортивной тренировки. Избранные соревновательные упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Обще подготовительные упражнения. Классификация методов спортивной тренировки: общепедагогические методы, практические методы. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Нагрузка и тренировочный эффект. Спортивно-техническая подготовка.

Тема 13. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за учащимися, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания,

глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития учащихся. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия.

Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема 14. Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия

Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия и их задачи. Продолжительность учебно-тренировочного занятия, зависимость продолжительности занятия от возраста занимающихся и этапа подготовки. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки в зависимости от уровня обученности и физического развития занимающихся. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов и их задачи. Средства, методы решения задач по периодам.

Тема 15. Нагрузка и тренировочный эффект

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты тренировки. Пороговые (критические) нагрузки для возникновения тренировочных эффектов. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость, определяющая величину тренировочных эффектов. Определение интенсивности и тренировочной нагрузки по ЧСС. Относительный рабочий прирост ЧСС. Длительность тренировочных нагрузок. Частота тренировочных нагрузок. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

Тема 16. Организация и планирование спортивных соревнований по армрестлингу

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по армрестлингу на первенство России, края, города, учреждения. Ознакомление с командным планом соревнований. С положением о соревнованиях. Правила соревнований по армрестлингу. Судейство соревнований. Судейская бригада: состав бригады (главный судья соревнований, ведущий судья, боковой судья и др.) и обязанности судей, их роль в организации и проведении соревнований. Судейская документация.

Тема 17. Единая спортивная классификация

Спортивные звания и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативны по армрестлингу.

Тема 18. Установка на борьбу и разбор результатов схваток

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому рукоборцу. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей схватки: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ ведения борьбы (левая или правая рука), сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности борьбы противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план схватки. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя

Тема 19. Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы.

Тема 20. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у учащихся. Причины и профилактика. Закаливание организма учащихся. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм

в процессе занятий армрестлингом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях АРМ спортом.

Соблюдение требований техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях, самостоятельных занятиях и учебно-тренировочных сборах.

Тема 21. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки учащихся высокой квалификации

Понятие об утомлении. Работоспособность и средства ее повышения. Механизмы восстановительных процессов организма. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия основного, оперативного и текущего уровня. Восстановительные мероприятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия в период соревнований. Комплексное применение восстановительных средств. Рациональное планирование тренировочных нагрузок. Перетренированность, эмоциональное «выгорание» учащихся. Эмоциональное здоровье. Фармакологические средства восстановления.

Тема 22. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)

Вредные привычки: курение, токсикомания, алкоголь, наркомания. Занятия физической культурой и спортом как факторы противодействия вредным привычкам. Влияние вредных факторов на организм человека. Привыкание организма к употреблению вредных и токсичных средств. Меры профилактики и предупреждения вредных привычек.

Тема 23. Профилактика употребления допинга в спорте

Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Опасность допинга для здоровья учащихся. Причины применения допинга в спорте. Допинговый контроль. Борьба с допингом в российском спорте. Профилактика применения допинга в спорте. Допинг в детском и юношеском спорте. Организация антидопинговой работы с учащимися.

Тема 24. Психологическая подготовка учащихся

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности рукоборца. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в армрестлинге.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям борцов в АРМ спорте высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.

Тренировочные занятия направлены на развитие (воспитание) физических качеств, приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижение профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки армрестлинга, повышение уровня функциональных и двигательных способностей учащихся, повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного учащегося, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Физическая подготовка

Методика тренировочного процесса учащихся АРМ спорта.

Освоение армрестлинга занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения движений руками, передвижений и возможных взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от борцов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые учащиеся находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся по одним и тем же правилам.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма учащегося во время работы. В подготовительной части: разминка, вработка – выход на необходимую функциональную активность систем и органов учащегося. В основной части:

решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма учащегося и приведение его в состояние, близкое к до рабочего.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную.

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

Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения (СПУ). Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата учащихся, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей учащихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствования техническому действию или тактико-технических действий, воспитание физических качеств.

Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 –

75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм учащегося в состояние, близкое к до рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно- тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до года

Задачи занятий:

1.Обучение положения: *стойки* (левосторонняя, правосторонняя),

2.Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средств а тренировки	Время Выполнения мин.	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения стоек	СПУ	25	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	40	180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	5	110

На первых занятиях в качестве СПУ АРМ спорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше года.

Задачи занятий:

1. Совершенствование технических действий борьбы
2. Совершенствование техники захвата рук
3. Воспитание физических качеств

Час ть заня тия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время Выполнения мин.	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения жимов руками	СПУ	20	120-140
	Совершенствование техники выполнения жимов кистями рук	Специальные упражнения, простые комбинации*	25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	45	до 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120

Все имеющиеся специфические средства рукоборства подразделены на 5 групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, схватки со счетом.

Упражнения – включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков. Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике АРМ спорта позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в АРМ спорте принято выделять следующие

положения: *стойки* (левосторонняя, правосторонняя), *стартовая позиция*, *фаза атаки*, *реализация преимущества*. Ниже приводятся описание приемов, техники и некоторые особенности выполнения приемов.

Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади. Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе до 3 лет
Задачи занятий:

1. Совершенствование стабильности стойки ног и захвата кистями рук
2. Совершенствование тактики толчка рукой
3. Совершенствование ТТД

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин.	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ	7	140-160
	Совершенствование стабильности ТД:	<i>Стойки</i> (левосторонняя, равносторонняя), <i>стартовая позиция</i> , <i>фаза атаки</i> , <i>реализация преимущества</i> : Ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.	15	160
	-совершенствование стабильности стойки правой и левой ноги	Ведут борьбу левой (правой) рукой то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.	10	

	совершенствование стабильности тактики толчка	<i>Первый способ — атака через верх.</i> Мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. <i>Второй способ — атака крюком.</i> Резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного. <i>Третий способ — атака толчком.</i> Рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье), и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.		
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	10	110-120

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет
Задачи занятий:

1. Совершенствование стабильности стойки ног и захвата кистями рук
2. Совершенствование тактики толчка рукой
3. Совершенствование ТТД

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин.	Интенсивность ЧСС, уд/мин.

Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	120-140
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	130-140
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ	10	140-160
	Совершенствование стабильности ТД:	<i>Стойки (левосторонняя, равносторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества:</i> Ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.	20	160
	-совершенствование стабильности стойки правой и левой ноги	Ведут борьбу левой (правой) рукой то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.	15	
	совершенствование стабильности тактики толчка	<i>Первый способ — атака через верх.</i> Мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. <i>Второй способ — атака крюком.</i> Резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного. <i>Третий способ — атака толчком.</i> Рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье), и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение		

		преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.		
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	15	110-120

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.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелями, штангой, блоками и другими 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), 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.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (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».
- 3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

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

Вариант № 3

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

5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

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

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

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

В занятиях с обучающимися 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.

Этап начальная подготовка до 1 года

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

Этап начальная подготовка свыше 1 года

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

Подъем на канат без использования ног;

Стягивание к себе на блочном тренажере;

Материал для учебно-тренировочных этапов

Учебно-тренировочный этап 1 года

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

Подъем на канат без использования ног;

Стягивание к себе на блочном тренажере;

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Учебно-тренировочный этап 2 года

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;
Сгибание и разгибание предплечья стоя;
Подъем на канат без использования ног;
Стягивание к себе на блочном тренажере;
Жим лежа на наклонной скамье;
Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
Приседания со штангой на плечах;

Учебно-тренировочный этап 3 года

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;
Накручивание тросов с отягощениями на валик;
Сгибание и разгибание предплечья стоя;
Подъем на канат без использования ног;
Стягивание к себе на блочном тренажере;
Жим лежа на наклонной скамье;
Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
Приседания со штангой на плечах;
Вис на канате с использованием отягощения;
Тяга гантели в наклоне с упором;

Учебно-тренировочный этап 4 года

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;
Накручивание тросов с отягощениями на валик;
Сгибание и разгибание предплечья стоя;
Подъем на канат без использования ног;
Стягивание к себе на блочном тренажере;
Жим лежа на наклонной скамье;
Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
Приседания со штангой на плечах;
Вис на канате с использованием отягощения;
Тяга гантели в наклоне с упором;
Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
Сгибание кисти пальцев гантелей;
Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
Сгибание кисти пальцев гантелей;
Удержание на время гантели пронированным и супинированным хватом;

Учебно-тренировочный этап совершенствования спортивного мастерства

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
Разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;
Накручивание тросов с отягощениями на валик;
Сгибание и разгибание предплечья стоя;
Подъем на канат без использования ног;
Стягивание к себе на блочном тренажере;
Жим лежа на наклонной скамье;
Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
Приседания со штангой на плечах;
Вис на канате с использованием отягощения;
Тяга гантели в наклоне с упором;
Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
Сгибание кисти пальцев гантелей;
Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
Сгибание кисти пальцев гантелей;
Удержание на время гантели пронированным и супинированным хватом;
Удержание на время на блочном тренажере под разными углами со спец ручкой;

Режимы упражнений:

Интервальный режим (направлен на развитие силовой выносливости);
10 подходов по 10 повторений;
Используется свободный вес, либо резина; 25-30 % от предельного максимума;
Отдых между подходами 1-2 минуты; Упражнения максимально взрывные;
Статодинамический режим (направлен на развитие медленных мышечных волокон);
Выполняется 1 подход за 60 сек. медленно с короткой амплитудой 25- 30 % от предельного максимума;
Динамический режим (направлен на развитие быстрых мышечных волокон);
70-85 % от предельного максимума; Выполняется 15-20 сек.;
Подъем быстро, опускание медленно; Активный отдых 10 минут между подходами;
Статический режим (направлен на развитие межмышечной координации и силовой выносливости);
Время 30 сек.
Выполняется со спарринг-партнером;
Упражнения начинать медленно с постепенным надавливанием, в конце медленно расслабление, следить за дыханием;
Метод максимальных усилий (направлен на развитие высокопороговых двигательных единиц);

Короткий взрыв, 2-3 сек. отдыха - повторение 3 раза; Работа только со свободным весом;

Активный отдых 7-10 минут;

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Под техникой борьбы в армрестлинге понимается состав (арсенал) приема ведения соревновательного поединка рукоборцев.

Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армрестлинга, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может влиять на технику, ее элементы; но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо- физиологическим особенностям человека.

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста – весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армрестлинга позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Ниже приводятся описание приемов, техники и некоторые особенности выполнения приемов.

Стойки. Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола. Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес учащегося. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования "золотого правила" механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой "проигрыш" создает дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ).

Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования стартовой позиции рукоборцу необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести "борющейся" руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланга больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90° . Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки.

Первый способ - атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко "супинировать" его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют

рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ - атака крюком. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ - атака толчком. Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении. Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев.

Техническая подготовка рукоборца строится с учетом его индивидуальных физических и морально-волевых качеств. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится. Например, если физически несильный учащийся будет стремиться вести поединок, требующий большой физической силы, то он не будет опасным для противника. Хотя и момент атаки выбран удачно, и структура поединка, самого приема правильная, результата не будет. Результата не будет потому, что у рукоборца нет самого необходимого качества для успешного выполнения - силы. Когда у рукоборца одно какое-либо качество преобладает (очень силен, быстр или вынослив), то при подборе и совершенствовании приемов и техники индивидуального комплекса ему нужно выбирать такие приемы, которые при проведении требовали бы именно этого качества.

Рукоборец должен овладеть всеми техническими приемами и постоянно совершенствовать их. Постепенно в процессе тренировок выявятся приемы, которые станут для него "коронными". "Коронный" технический прием - это своеобразное действие, единственным исполнителем которого является данный рукоборец. Чем больше у рукоборца на вооружении своеобразных технических приемов, тем он опаснее в поединке.

Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Под разносторонностью подразумевается количество технических приемов, отличающихся спецификой и характером проведения, которыми учащийся в совершенстве владеет.

Процесс технического совершенствования рукоборца можно условно разделить на два этапа.

Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами "школы" армрестлинга, обычно он приходится на первые годы занятий. Данный этап характерен небольшим количеством соревнований. Его продолжительность зависит от того, насколько успешно идет усвоение техники. Для физически подготовленного рукоборца этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для развития основных качеств, а больше внимания уделяется непосредственно технической подготовке.

В период овладения основами техники армрестлинга не следует увлекаться индивидуализацией технического приема. Технические приемы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой.

Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, рукоборец должен стремиться на тренировках овладеть возможно большим количеством технических приемов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию технических приемов.

Второй этап начинается после овладения основами "школы". Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники и изучаются новые технические приемы. Изучение новой техники и повторение освоенной обязательно для всех, независимо от класса и уровня подготовки рукоборца. В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых рукоборец наиболее приспособлен. Таким образом пополняется арсенал "коронных" технических приемов рукоборца. При этом это не означает, что рукоборец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенному техническому приему. Армрестлинг сильно развивает физические и морально-волевые качества. И если в первые годы занятий рукоборец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технического действия, то в последующем, в процессе совершенствования мастерства, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые раньше были для него непосильными. Рукоборец станет более разносторонним в техническом отношении. Количество "коронных" приемов у него несколько возрастет. С целью создания надежного контрприема на приемы соперника целесообразнее в первую очередь совершенствовать противодействия в тех положениях, в которых рукоборец особенно слаб. И если на начальном этапе можно замаскировать свои недостатки и слабые стороны различными техническими уловками, то в дальнейшем сделать это будет труднее.

Особое внимание нужно уделять изучению и совершенствованию технических действий, которые в последующем могут дополнить имеющиеся на вооружении, особенно "коронные" приемы. Приемы индивидуального характера,

так называемые "коронные", требуют самого пристального внимания и большого времени при совершенствовании. Их нужно совершенствовать на каждой тренировке, не забывая о дальнейшем расширении технического багажа. Невыполнение этого правила дорого обходится рукоборцу в дальнейшем. При совершенствовании технических приемов нужно обращать наибольшее внимание на то, чтобы рукоборец мог вести поединок из любого положения согласно правилам армрестлинга. А какими техническими средствами он при этом будет пользоваться, это уже менее важно, лишь бы был результат.

Нужно ли добиваться того, чтобы рукоборец владел техникой приема борьбы на обе руки? Конечно, желательно. Достичь этого удастся очень немногим. Чаще всего достигается такое "равновесие", при котором рукоборец ухудшает результативность приема в основную сторону, т. е. в ту, в которую он проводил технический прием успешнее. И лишь незначительно повышается его результативность в другую сторону. Одинаковой результативности отдельным борцам удастся достичь при проведении поединка в обе стороны, но бывает это крайне редко.

Когда рукоборец может провести правой рукой один технический прием, а левой рукой - другой, повышается его разносторонность. Опасен не тот рукоборец, который владеет многими техническими приемами в разные стороны одинаково, а тот, который результативно проводит поединки, пусть даже одним и тем же приемом, но лучше отработанным и из более разнообразных положений.

При совершенствовании и разучивании технических приемов незаменимую помощь оказывает партнер по тренировке. Когда рукоборец еще недостаточно освоил технические действия, партнер умышленно создает благоприятную обстановку для его проведения. Но по мере повышения мастерства владения техническим приемом партнер создает для его проведения большие трудности. Условия постепенно приближаются к соревновательному единоборству за столом с максимальным сопротивлением партнера. Таким образом, овладевая приемами в условиях усложнения тренировки, начинающий учащийся осваивает важнейшие азы армрестлинга.

Структура одного и того же технического приема в исполнении мастера армрестлинга и начинающего рукоборца может быть одинаковой. Но новичок умеет проводить его только в облегченных тактических условиях, мастер уверенно проведет его в сложных, постоянно меняющихся ситуациях поединка, - большего числа положений и всюду с одинаково высокой результативностью.

При совершенствовании технических действий нельзя увлекаться их отработкой со специальными тренажерами. При этом нередко появляются и закрепляются искажения в структуре технического действия. С тренажерами полезно выполнять специальные упражнения или имитацию отдельных элементов

технического приема, но не все действие в целом.

Некоторые рукоборцы не совсем правильно понимают свои задачи при совершенствовании техники. Они без борьбы отдают руку, не оказывая при этом сопротивления. Совсем без сопротивления можно лишь осваивать технический прием и его структуру. В дальнейшем же нужна доводка технического приема в ситуациях, которые равноценны поединкам армрестлинга. Задача партнера - создавать эти ситуации. Они должны быть достаточно трудны, но вполне преодолимы для сил и мастерства товарища. Рукоборец должен научиться проводить прием из возможно разных и трудных положений. Освоив структуру технического приема, следует добиваться повышения скорости его проведения. Но скорость должна быть оптимальной, т.е. такой, при которой сохраняется желательная структура приема. Если же она нарушается, следует снизить скорость выполнения технического приема, а потом вновь наращивать ее, постепенно увеличивая количество повторений на скоростях, близких к предельным. При этом нужно следить за расслаблением мышц, не участвующих в выполнении технического движения. Умение расслабляться доступно лишь рукоборцам, вполне овладевшим данным техническим приемом, которые могут "взрываться" в мощном усилии при его выполнении.

Поскольку из-за усталости нарушаются координация движений, четкость и быстрота, учащемуся, почувствовавшему утомление, целесообразно прервать тренировку. При усталости появляются искажения в структуре, которые могут потом закрепиться. Полезно совершенствовать технику, используя интервальный метод тренировки, при котором после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью рукоборца (в среднем на 2-6 мин работы 4- 8 мин отдыха).

Технический прием можно считать закрепленным лишь тогда, когда рукоборец начнет уверенно проводить его на соревнованиях. Нередко на тренировках рукоборец демонстрирует блестящее владение техническим приемом, а на соревнованиях у него никак не получается, так как нет уверенности. Пока рукоборец хотя бы раз не проведет освоенные приемы в соревновательном поединке, успеха не будет. В свою очередь неудача при опробовании оригинального технического движения в соревнованиях может привести к неверию в него, к боязни пользоваться этим техническим приемом в дальнейшем. Чтобы этого не случилось, малоопытному рукоборцу полезно чаще участвовать в соревнованиях с несильными соперниками (6 -10 в год), где бы он без излишнего риска мог применять разные приемы в поединке, привыкал бы вести борьбу в любых условиях. На начальных этапах тренировки поединков с соперниками, значительно превосходящими рукоборца в своем мастерстве, следует по

возможности избегать. Лишь после того как техническое мастерство рукоборца будет достаточно закреплено и опробовано, когда он выработает свой стиль поединка, можно начинать участвовать в соревнованиях с сильными соперниками.

Наиболее распространенные способы атакующих действий

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

1. Атака способом «Бок».

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

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

1. Сгибание кисти в стартовом положении. При этом предплечье остается в нейтральном положении.
2. Выполнение бокового движения с согнутой кистью. Во время упражнения кисть максимально согнута. Следить за тем, чтобы давление осуществлялось предплечьем в ребро ладони соперника. Иногда рукоборец проводит атаку способом «Бок» с прямой кистью (особенно это часто происходит при борьбе в связке). Это объясняется тем, что соперник осуществляет сопротивление, которое не позволяет произвести сгибание кисти. В этом случае осуществляется давление кистью в кисть соперника.

2. Атака способом «Крюк».

Атака способом «Крюк» – атака, при которой воздействие осуществляется предплечьем в предплечье соперника. При атаке способом «Крюк» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть и супинирует предплечье. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на безымянный палец и мизинец. В

результате оба соперника соприкасаются предплечьями. После этого спортсмен выполняет либо «классическое боковое движение корпусом», либо добавляет к этому движению поворот туловища в сторону атаки.

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

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

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

3. Атака способом «Верх».

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

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

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

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

Спортсмен и его соперник оба сгибают кисти и супинируют предплечья (то есть заходят в

«Крюк»). Из этого положения спортсмен за счет пронации предплечья и сгибания руки разгибает кисть и пальцы соперника. Очень важно в этом упражнении спортсмену держать кисть в согнутом положении постоянно. Можно делать это упражнение в сочетании с борьбой до победы.

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

«подседом».

4. Атака способом «Толчок».

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

По команде «Go!» спортсмен максимально сгибает кисть и одновременно с этим поворачивает туловище в сторону атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол. Так как в этом способе борьбы движение корпуса отличается от применяемого в других способах атаки, целесообразно начинать обучение со следующего подводящего упражнения:

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

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

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

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

В процессе подготовки более опытных спортсменов отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Таблица № 20

Основные технические действия в армрестлинге

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

Материал для НП (начальная подготовка)

Этап начальная подготовка до 1 года

Отработка навыка «Стартовая позиция»;
 Правильное положение: рук, ног, корпуса;
 Отработка навыка «Атакующее движение»;
 Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде «Реди го!»

Этап начальная подготовка свыше 1 года

Отработка навыка «Стартовая позиция»;
 Правильное положение: рук, ног, корпуса;
 Отработка навыка «Атакующее движение»;
 Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде «Реди го»!
 Отработка навыка «Защита от атаки»;

Материал для учебно-тренировочных этапов

Учебно-тренировочный этап 1 года

Отработка навыка «Стартовая позиция»;
 Правильное положение: рук, ног, корпуса;
 Отработка навыка «Атакующее движение»;
 Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде «Реди го»!

Отработка навыка «Защита от атаки»;

Отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;

Отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;

Учебно-тренировочный этап 2 года

Отработка навыка «Стартовая позиция»;

Правильное положение: рук, ног, корпуса;

Отработка навыка «Атакующее движение»;

Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде
«Реди го»!

Отработка навыка «Защита от атаки»;

Отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;

Отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;

Отработка целесообразной защиты от разных соперников;

Учебно-тренировочный этап 3 года

Отработка навыка «Стартовая позиция»;

Правильное положение: рук, ног, корпуса;

Отработка навыка «Атакующее движение»;

Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде
«Реди го»!

Отработка навыка «Защита от атаки»;

Отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;

Отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;

Отработка целесообразной защиты от разных соперников;

Совершенствование ранее изученного материала НП и УТ.

Учебно-тренировочный этап 4 года

Отработка навыка «Стартовая позиция»;

Правильное положение: рук, ног, корпуса;

Отработка навыка «Атакующее движение»;

Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде
«Реди го»!

Отработка навыка «Защита от атаки»;

Отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;

Отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;

Отработка целесообразной защиты от разных соперников;

Совершенствование ранее изученного материала НП и УТ.

Учебно-тренировочный этап совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование ранее изученного материала НП и УТ этапов;

Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется еще

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

План поединка. План предстоящего поединка нужно продумывать заранее, однако не следует его излишне детализировать. Предусмотреть все, что может случиться во время поединка, невозможно. Иногда намеченный план может оказаться неприемлемым в данных условиях. Действовать придется исходя из сложившейся обстановки. Качество этих действий во многом будет зависеть от умения быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать и выполнять свои решения. План поединка может быть более детальным при встрече с хорошо известным противником, тактика и характер которого достаточно изучены.

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

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

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

Есть рукоборцы, поведение которых в большой мере зависит от результата, достигнутого в начале поединка. Если борьба складывается в их пользу, то они все

увереннее и сильнее проводят поединок. Но если их постигла неудача, то они никак не могут найти в себе силы, чтобы отыграть потерянное. Это большой недостаток волевой подготовки. Такому рукоборцу нужно настраиваться на решительные действия с самого начала поединка, быть особенно внимательным. В этом и предыдущем случаях нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт и уверенность. Уверенность поведения за столом, решительность и смелость - главные средства армрестлинга в борьбе за моральное превосходство в поединке.

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

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

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

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

Использование технического преимущества. Если рукоборец имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая заранее своих намерений. Важно, чтобы старт застигал соперника врасплох. Не следует проявлять излишнюю

агрессивность, чем можно запугать соперника и затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий. Излишняя агрессивность заставит противника быть осторожным. Со слабым противником целесообразно добиваться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей - они пригодятся при старте с более сильным соперником.

Поединок с соперником, имеющим преимущества в технике. Нужно стараться не создавать противнику благоприятных условий для старта излюбленными техническими приемами. Если есть преимущество в силе, навязывать силовую борьбу, не давать возможности спокойно готовить старт. Рывками и толчками надо выводить противника из равновесия и изматывать его силы, так как уставший рукоборец обычно теряет свое преимущество в технике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особо важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики в прошедших состязаниях. Наибольшую роль при этом играет наблюдение

за противником, за его действиями на спортивной арене. Конечно, непосредственное наблюдение рукоборца, не участвующего в состязании, за рукоборцами, с которыми предстоит встреча в будущем, очень важно и будет служить для ваших учеников отличной школой во всех отношениях, в том числе и для формирования тактического мышления. Итак, пусть ваши подопечные присутствуют на соревнованиях, когда это только возможно. Не меньшую, если не большую роль будет играть для рукоборцев кино- и видео демонстрация наиболее примечательных в учебном смысле соревнований с вашим анализом и повторными показами. Учите рукоборцев на этих просмотрах вживаться в участие в соревновании, принимать мысленно контррешения, действовать по своему убеждению.

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

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

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

4.2. Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Таблица № 21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся учащихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	апрель-октябрь	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-декабрь	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	В течении учебного года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. <u>Правила</u> вида спорта	≈14/20	В течении учебного года	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. <u>Положение</u> 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	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Январь-июнь	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	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	В течении учебного года	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	В учебного течении года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	В учебного течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Январь-июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<u>Правила</u> вида спорта	≈60/106	В течении учебного года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/н атренированность	≈200	Весь период	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈200	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

самоанализ обучающегося			спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	Весь период	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	Весь период	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-октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Армрестлинг (Борьба на руках; от англ. *Arm wrestling*, где *arm* — предплечье) — вид борьбы на руках между двумя участниками (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.

Армрестлинг – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

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. За десять лет его существования только в Москве подготовлено более 10 заслуженных мастеров спорта России, около ста мастеров спорта России.

Как вид спорта в своей структуре армрестлинг выделяет свои спортивные дисциплины. Армрестлинг во Всероссийском реестре видов спорта имеет Номер-код 0990001411Я. Перечень спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг», реализуемых в МБУ ДО СШ № 5 г. Сочи представлен в таблице № 21.

Таблица № 22

Дисциплины вида спорта Армрестлинг

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Армрестлинг	099	000	1	4	1	1	Я	весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
								весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
								весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
								весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
								весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
								весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
								весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
								весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
								весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
								весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
								весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
								весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
								весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	А
								весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Ю

Примечание: последняя буква в номе-коде спортивных дисциплин по виду спорта армрестлинг обозначает пол и возрастную категорию учащихся

А-мужчины, юноши; М-мужчины;

Б-женщины, девушки; Н-юноши, девушки;

Г-мужчины, юноши, женщины; С-юноши, девушки, женщины;

Д-девушки: Ф-мужчины, юноши, девушки;

Е-мужчины, девушки; Э-юноши, женщины;

Ж-женщины; Ю-юноши;

Л-мужчины, женщины; Я-все категории.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

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

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)¹;

- наличие договора на оказание медицинской помощи обучающимся образовательной организации с медицинскими организациями города Сочи края с учетом нахождения каждого места осуществления спортивной подготовки, в соответствии с приказом министерства здравоохранения Краснодарского края от 16 августа 2017 г. № 3794 «Об организации оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период обучения и воспитания в образовательных

организациях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Приложение № 10 и обеспечение спортивной экипировкой, Приложение № 11(ФССП)

- 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.

В нижеприведенных таблицах указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем и экипировкой учащихся МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи.

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

Таблица № 23

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Минимальное количество изделий
1.	Армсто́лы	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.	Магнeзница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
14.	Перекладина	штук	1
15.	Подставка под ноги	штук	6
16.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
17.	Ремни для силовых упражнений («TRX»)	штук	2
18.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
19.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
20.	Секундомер	штук	1
21.	Скамейка гимнастическая	штук	1
22.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
23.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
24.	Скамья наклонная со стойками	штук	1

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

Таблица № 24

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной образовательной программой спортивной подготовки образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников дополнительного образования»).

Образовательное учреждение укомплектовано медицинскими работниками, вспомогательным персоналом.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала образовательного учреждения является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом. При этом темпы модернизации подготовки и переподготовки педагогических кадров должны опережать темпы модернизации системы образования.

В школе создано нормативно-правовое, информационно-методическое, организационно-содержательное обеспечение системы развития и повышения профессиональной компетентности тренеров-преподавателей и методистов-инструкторов. Методическая служба сопровождает тренера-преподавателя в процессе его профессионального развития, опираясь на принципы дифференциации и индивидуализации; система сопровождения включает самообразование, аттестационные процессы, курсовую подготовку, обмен педагогическим опытом, активные формы творческого взаимодействия субъектов образовательного процесса. Она носит стимулирующий характер и способствует развитию педагогического коллектива.

Особое место в системе повышения квалификации занимает самообразование, мощным стимулом которого является аттестация, высокий уровень мотивации и творчества педагогов. Аттестационные процедуры публичной защиты аналитических отчетов тренеров-преподавателей демонстрируют достаточный уровень владения ими коммуникативной компетентностью, рефлексивную культуру.

Повышение профессионализма тренеров-преподавателей - управляемый и проектируемый процесс: целенаправленное мотивирование педагогов, дифференцированный подход к выбору образовательных программ курсовой подготовки, согласование тем на уровне педагога и администрации. Семинары городского и краевого уровня, научно-практические конференции создают условия для обобщения педагогического опыта, являясь формой развития профессиональной компетентности тренера-преподавателя. Тренера-преподаватели сотрудничают с Оргкомитетом Федерациями краевого и муниципального уровня: занимаются разработкой и согласованием списков сборной учреждения.

Профессиональные интересы тренеров-преподавателей отражают основные направления деятельности педагогического коллектива:

- модернизация образования;
- внедрение Федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения;

- здоровьесберегающая среда образовательного учреждения;
- коммуникативно-деятельностный подход к организации образовательного процесса;
- информатизация образовательной среды школы и развитие информационной культуры субъектов образовательного процесса;
- технологизация образовательного процесса;
- подготовка учащихся к участию в новых формах итоговой аттестации;
- компетентный подход к результату образования.

В ряду мероприятий, обеспечивающих постоянный рост профессиональной подготовленности тренера-преподавателя, помимо обязательной плановой аттестации на категории (**не реже 1 раз в 3 года**), необходимо проведение на постоянной основе внутри школьных методических семинаров, изучение передового спортивного и педагогического опыта. Так же целесообразно создание рабочих групп (методических бригад) по наиболее актуальным текущим вопросам процесса спортивной подготовки, в том числе с участием приглашенных специалистов (комплексных научных групп), если их работа направлена на реальное совершенствование процесса спортивной подготовки.

Руководство МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи стимулирует повышение профессионального мастерства педагогических работников, повышение уровня спортивных результатов, поиск и отбор перспективных учащихся.

Программа предусматривает так же комплекс мероприятий по регулярному и целенаправленному повышению профессионального уровня тренеров-преподавателей. Реализуется данное направление не только на факультетах повышения квалификации, но и непосредственно в рамках спортивной школы. Формы организации такой работы многообразны: плановая методическая работа, участие в рабочих группах по различным вопросам, методические семинары, круглые столы и аналогичные мероприятия, способствующие обмену опытом между коллегами, самообразование и т.д..

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функций, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи по штатному расписанию учреждения укомплектовано: директор-1 ставка, заместитель директора- 3 ставки, старший инструктор-методист-1 ставка, методист-инструктор-3 ставки, тренер-преподаватель-20 ставок, а также вспомогательный персонал: уборщики помещений, электрик, сантехник, водитель, техник по ремонту плоскостных сооружений.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 3. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 года N 1003 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг».
 4. Приказ Минспорта России от 19.12.2022 года N 1271 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг».
 5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
 6. Всемирный антидопинговый Кодекс.
 7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 года N 952н.
- Учебно-методические пособия для использования в работе педагогическими работниками в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, в виде книг и учебных пособий находятся в методическом отделе организации, а так же, в формате pdf файлов храниться на жестком диске.
1. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В., «АРМ спорт учебно-методическое пособие», 2008 г.
 2. Бельский И.В. «Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг», 2002 г.
 3. Бодакин А.В., Корнеев Е.В., Рогов М.П. «Основы армрестлинга». Учебное пособие 2014 год.
 4. Жирова П.В., Рахматов А.И., «АРМ спорт.» Техника, тактика, методика обучения. 2001 г.
 5. Качур Д.А. «Основы технического мастерства в армрестлинге», Пособие, 2017 г.
 6. Кондрашин Е.Н., Ларин И.Д. «АРМ спорт». Специализированные

тренировочные программы, 2005 г.

7. Симень В.П., Драндров Г.Л. «Теоретические и методические основы армрестлинга», учебное пособие, 2010 г.

8. Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С. «Армрестлинг для девушек», Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конфедерации молодых ученых и ученых, выпуск № 8, 2015 г.

9. Марков Г.В., Романов В.И., Гладков В.Н. «Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений»: М

10. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». Учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт. – 1977. – 271 с.

11. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК. – 1972. – 42 с.

12. Назаренко Л.Д. «Физиология физического воспитания» – Ульяновск: 2000, 144 с.

13. Родионов А.В., «Влияние психических факторов на спортивный результат». – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 112 с.

14. Тактико-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах /Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.

Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

<https://armwrestling-rus.ru/> - Федерация Армрестлинга России;

<http://sportlib.info/Press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

<https://mir24.tv/armrestling/simple/list/filter/all> -мир Армрестлинга;

<https://rutube.ru/channel/24302821/> - канал федерации Армрестлинга в России;

<https://armwrestlingschool.ru/> - обучающие видео уроки;

<https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

<https://olympics.com/en/> - Международный Олимпийский Комитет;

<https://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;

<https://kubansport.krasnodar.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;

www.minsport.gov.ru - Министерство физической культуры и спорта

Краснодарского края.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.