

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 32»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на заседании СТК
Протокол № 2
от «20» февраля 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ № 32
_____ И.И. Янчиев
«20» февраля 2024 г.
Приказ № _____
от «20» февраля 2024 г.



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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта армреслинг, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1003)

Срок реализации Программы: 12 лет

Зайдуллин Э.Р. - тренер-преподаватель

Уфа - 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	2
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1.	Общие сведения	3
2.2.	Особенности спортивной подготовки.....	3
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	3
2.4.	Объем программы	4
2.5.	Виды (формы) обучения	5
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.7.	Календарный план воспитательной работы	13
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	25
3.2.	Оценка результатов освоения программы	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	27
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	32
4.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя.....	37
4.3.	Специальная физическая подготовка.....	44
4.4.	Технико-тактическая подготовка.....	46
4.5.	Теоретическая подготовка.....	53
4.6.	Учебно-тематический план	59
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	64
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	64
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	67
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы ...	67

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке армрестлингиста с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1003¹ (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

- на основании Устава МАУ ДО СШ №32.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и технико-тактическая подготовленность в армспорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этики, развитие интеллектуального потенциала;

- подготовка рукоборцев для пополнения сборных команд;

- подготовка инструкторов и судей по армспорту для оказания помощи в

проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.2. Современные армрестлеры борются за специальным столом, оборудованным рукоятками. Борьба на руках предполагает наличие высоких силовых качеств, особенно мышц и связок предплечий, кисти и бицепса. Но сила — все же не главное в армрестлинге. Большое значение имеют знание техники и специфическая подготовка.

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

Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "ПОДА"			
Этап начальной подготовки	3	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	14	4
Этап совершенствования	не ограничивается	16	2

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

2.4. Объем Программы

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

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

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

Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армреслинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "ПОДА"						
Количество часов в неделю	3-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20
Общее количество часов в год	156-312	312-416	416-520	520-624	832-936	936-1040

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

- учебно-тренировочные занятия
- Групповые теоретические занятия (в виде бесед);
- групповые практические тренировочные занятия в

соответствии с требованиями программы для группы каждого года подготовки по

утвержденному расписанию;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программами, установленными для воспитанников;

- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;

- тренировочные занятия в рамках тренировочных спортивных сборов и лагерей;

- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ;

- тренерская и судейская практика;

- просмотр и анализ тренировочных фильмов, соревновательных поединков и видеоматериалов по армрестлингу;

- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов);

- восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003

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

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

Спортивные соревнования:

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армреслинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «армрестлинг»

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

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни
- обучение основам техники овладения вида спорта армрестлинг и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к занятиям спортивной аэробикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

укрепление здоровья, закаливание;
 устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники армрестлинга;
 планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
 гармоничное совершенствование основных физических качеств;
 формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
 воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Этап спортивного совершенствования

Формируется из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Продолжительность этапа – без ограничения.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерного для этого и последующих этапов;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- овладение в разделе технической подготовки ударам высшей сложности;
- выявление склонности спортсмена по психофизиологическим качествам к одиночным или парным играм;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства; а также спортсмены, определённые Федерацией спортивной аэробики России, как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды, независимо от результатов соревнований.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- выработка индивидуального стиля;
- сохранения здоровья.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «армреслинг» определяется ФССП.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная подготовка в МАУ ДО СШ № 32 осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп. 15.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблицы 6-11).

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ № 32 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации,

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУ ДО СШ № 32

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

На этапе начальной подготовки - двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 ФССП). Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	89-121	125-158	228-244	253-277
Общая физическая подготовка	66-89		83-94	138-146	148-149	140-151	158-168
Специальная физическая подготовка	23-32		42-64	90-98	105-128	149-184	202-243
2.	Техническая подготовка	84-115	107-153	192-207	212-224	270-292	309-400
3.	Тактическая подготовка	6-8	10-14	39-55	80-96	139-150	188-228
4.	Психологическая подготовка	6-8	10-14	12-16	16-19	23-25	28-34
5.	Теоретическая подготовка	8-11	8-10	16-22	21-26	31-33	56-69
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-8	15-22	16-37	50-75	37-100

8.	Инструкторская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
9	Судейская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
10	Восстановительные мероприятия	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
11	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	72-93	104-124	124-166
13	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		3-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	70-139	140-180	168-191	180-186	253-258	268-270
	Общая физическая подготовка	55-99	99-124	115-128	114-115	133-134	117-118

	Специальная физическая подготовка	15-40	41-56	53-63	66-71	120-124	151-152
2.	Техническая подготовка	47-103	104-139	116-137	128-139	217-220	254-255
3.	Тактическая подготовка	2-5	6-10	19-22	44-48	108-109	137-138
4.	Психологическая подготовка	2-8	5-10	6-11	7-12	12-18	14-20
5.	Теоретическая подготовка	2-8	5-10	6-11	7-12	12-18	14-19
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-8	4-16	10-25	25-56	28-60
8.	Инструкторская практика	-	-	4-10	10-25	25-47	28-48
9	Судейская практика	-	-	4-10	10-25	25-27	28-48
10	Восстановительные мероприятия	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-29
11	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-29
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	15-31	31-41	41-52	52-62	83-93	93-94
13	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		156-312	312-416	416-520	520-624	832-936	936-1040

2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности труда, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у

спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда когда слабование проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабования является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы .

Недопустимы в воспитательной работе

- Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- Нарушение дисциплины.
- Недостаточная требовательность к спортсменам.
- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также,

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

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

		антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и

продолжать тренерско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в армспорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, демонстрировать правильную технику выполнения соревновательных, обще и специально подготовительных упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли бокового судьи, рефери, технического секретаря; в городских соревнованиях – в роли бокового судьи и технического секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

Формы работы:

Групповые теоретические занятия (в виде бесед);

- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года подготовки по утвержденному расписанию;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программами, установленными для воспитанников;

- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;

- тренировочные занятия в рамках тренировочных спортивных сборов и лагерей;

- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлениями спортсменов, их анализ;

- тренерская и судейская практика;

- просмотр и анализ тренировочных фильмов, соревновательных поединков и видеоматериалов по армспорту;

- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов);

- восстановительные мероприятия.

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

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основным целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов-рукоборцев.

Задачи УМО и УКО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального развития и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности. Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врачей.

В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Это позволит установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролируют переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременный прием необходимых лечебно-профилактических мер.

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задача: определить уровень различных сторон подготовленности спортсменов-рукоборцев после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивность.	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ результатов.	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технической подготовленности спортсмена.	Комплексная инструментальная методика.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование.	Работоспособность, восстановление.
Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиография, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную задачу – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки, оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки.
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, тестирование.	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния, индекс Кетле, рост, вес и др.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 3 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления включают в себя требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течении дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Баннные процедуры

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани – сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в

организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается насухо. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например, 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.).

Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10-15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. Появление во время процедуры сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкое головокружение, ухудшение самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть, т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во-первых – усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во-вторых – повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуры окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термо условий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душ, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полок) – тёплый душ, второй заход (второй полок) – прохладный душ. Третий заход (верхний полок) – холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьироваться, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится

животом на 1 полнок. Второй – с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. В начале опахивает веником спину, затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход – парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной – холодный душ до 15 секунд и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая – достаточно только слегка прикасаться к телу, низкая – применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. В период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная стонка веса у молодых борцов запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных армрестлеров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане. Это помогает быстрее приступить к тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

III. Система контроля

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

3.1.1. 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;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»;

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

3.1.2. 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;

владеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,8		8,0	
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее			
			0,8		0,6	
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее			
			15		12	
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			12		10	
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее			
			-		+2	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			90		80	
2.7.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее			
			2		1	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH						
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее			
			5		4	
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее			
			8		6	
3.3.	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее			
			12		7	
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее			
			80		60	
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее			
			110		80	
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			2		-	
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			4		3	
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее			
			-		+2	
3.9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее			
			97		92	
3.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее			
			3		2	
3.11.	Метание теннисного мяча в цель.	количество	не менее			

	дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	раз	2
--	---	-----	---

Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1003

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,2	7,4
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			1,5	1,2
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			23	20
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	18
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			10	10

3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			14	9
3.3.	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			25	15
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			130	90
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			170	130
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			6	5
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин класс PIUH, класс PIU, класс PID, класс PIDH				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденному приказом Минспорта России от «16 » ноября 2022 г. № 1003

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUN				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			28	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	23
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			12	8
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			16	12
3.3.	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			30	20
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			140	100
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			180	120
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7

3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			5	4
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	ттивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа

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

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по обеспечению техники безопасности, комплексному контролю, воспитательной работе, психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, общей, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам тренировок определяется из расчета 52 недели для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера или летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки рукоборцев. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, участие в тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке.

4.1.1. Организационно-методические указания

Подготовка спортсменов, специализирующихся в армспорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физической подготовленности. В течение всего периода проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего

спортивного мастерства.

При оценке физического развития рукоборцев учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень развития физических качеств, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе должны учитывать их, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Физическая подготовка рукоборцев включает в себя силовую подготовку, упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости и координации движений. Физические нагрузки высокой интенсивности в армспорте требуют значительного физического напряжения. Каждый занимающийся должен овладеть техникой атакующих и защитных действий, тактическими вариантами ведения спортивной борьбы.

4.1.2. План реализации спортивной подготовки

Распределение времени в плане спортивной подготовке на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

(группа НП – 1 года подготовки)

Задачи 1 года подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- разностороннее физическое развитие;
- обучение основам техники борьбы в армспорте;
- формирование интереса к занятиям армспортом;
- воспитание морально-волевых качеств юных рукоборцев;
- развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости.

(группа НП – 2 года подготовки)

Задачи 2 года подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техническим приемам армспорта;
- участие во внутриклубных, районных и городских соревнованиях;
- формирование интереса к занятиям армспортом;
- приобретение первых навыков работы в качестве помощника тренера;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации; – воспитание морально-волевых качеств.

(группа Т(СС)-1)

Задачи 3 года подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня общей, специальной физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и обучение тактике армспорта; – участие в городских и областных соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армспортом; – выполнение

квалификационных нормативов 2 юношеского

спортивного разряда;

– приобретение навыков работы в качестве тренера и судьи; – развитие кондиционных и координационных способностей; – воспитание морально-волевых качеств.

(группа Т(СС-2))

Задачи 4 года подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование технико-тактических приемов борьбы;
- участие в городских, областных и Всероссийских соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армспортом;
- выполнение квалификационных нормативов 1 юношеского – 3 взрослого спортивного

разряда;

- приобретение знаний и навыков работы в качестве тренера и судьи;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

(группа Т(СС-3))

Задачи 5 года подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование технико-тактического арсенала рукоборца;
- участие в городских, областных и Всероссийских соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армспортом;
- выполнение квалификационных нормативов 2 взрослого спортивного разряда;
- приобретение навыков работы в качестве тренера и судьи;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

(группа Т(СС-4))

Задачи 6 года подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование технико-тактического арсенала рукоборца;
- участие в городских, областных и Всероссийских соревнованиях; – формирование устойчивого интереса к занятиям армспортом;

– выполнение квалификационных нормативов 1 взрослого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта (КМС);

– выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

(группа ССМ)

Задачи:

- совершенствование технико-тактического мастерства;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых рукоборцу;
- участие в областных и Всероссийских соревнованиях; – выполнение квалификационных нормативов КМС;
- приобретение знаний и навыков работы в качестве тренеров-общественников и судей по спорту;
- развитие кондиционных и координационных способностей; – повышение уровня морально-волевых качеств.

(группа ВСМ)

Задачи:

- совершенствование технико-тактического мастерства рукоборца;
- совершенствование необходимых общих и специальных физических качеств;
- участие во всероссийских и международных соревнованиях; – выполнение норматива Мастера спорта России;
- получение знаний и навыков работы тренеров-общественников и судей по спорту; – повышение уровня морально-волевых качеств.

4.1.3. Особенности периодизации спортивной подготовки в армспорте

Тренировка рукоборцев должна строиться в виде тренировочных циклов, цель которых – достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или, как его еще называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние – на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2-3 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) – создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности спортсмена. Для этого рукоборцу обычно достаточно 1-3 месяцев, поэтому продолжительность подготовительного периода обычно не превышает эти сроки.

В подготовительном периоде рукоборец совершенствуется в технике соревновательных движений, улучшает спортивную форму (преодолевая сопротивления преимущественно большого и субмаксимального уровня в обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода – достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в армспорте используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и высокая ее интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиваться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задача переходного периода – исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес отягощений, используя разнообразные упражнения и занятия различными видами спорта с оздоровительно-рекреативной направленностью, рукоборец обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок нежелательно.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней – после первого, 7 дней – после второго, 10-14 дней – после третьего и четвертого тренировочных циклов и до 20 дней – после окончания последних соревнований сезона.

Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-й – соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный – 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период в первом тренировочном цикле более длителен, чем в последующих, и составляет примерно 3 месяца. И если после этого следуют (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства спортсмена; в то же время не следует и перегружать календарь соревнований. Интервалы между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичной тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года рукоборец высшего уровня мастерства должен принять участие не менее чем в 5 крупных состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки рукоборца не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначать месяцы порядковыми номерами.

На характер распределения месячной нагрузки по микроциклам оказывает влияние суммарная тренировочная работа данного (соревновательного) месяца, предшествующего месяца (подготовительного), а также психофизиологические и психологические факторы и «переносимость» нагрузок.

Выбор величины амплитуды варьирования недельных нагрузок зависит еще и от фактора «переносимость нагрузок» (работоспособности). Спортсмены со средней работоспособностью избегают резких колебаний нагрузки; те, кто способен переносить большие нагрузки, не боятся резких перепадов их по неделям. Однако и эти атлеты применяют большие перепады нагрузок не часто. Спортсмены, у которых отмечается хорошая работоспособность, по сравнению с обладающими средней работоспособностью увеличивают нагрузку в каждой неделе за счет увеличения количества тренировочных занятий. В конечном итоге они выполняют большую тренировочную работу в месячном цикле.

4.1.4. Требования к технике безопасности

4.1.4.1. Инструкция по технике безопасности на тренировочных занятиях по армспорту

А) Общие требования

1. К занятиям армспортом допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия должны проводиться в специально оборудованном зале в соответствии с табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.
3. Занятия в зале необходимо проводить в спортивной одежде (без булавок, крючков, пряжек и т.п.) и спортивной обуви с не скользкой подошвой.
4. В зале для занятий армспортом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная

необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Зал для занятий армспортом должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

6. Необходимо поддерживать порядок в зале и после выполнения упражнения убирать снаряды и инвентарь на место во избежание травм.

7. При выполнении силовых упражнений запрещается разговаривать и отвлекаться, во рту не должно быть жевательной резинки во избежание ее попадания в дыхательные пути.

8. При получении занимающимся травмы необходимо немедленно сообщить об этом, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

9. При возникновении пожара нужно немедленно эвакуировать всех занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к его тушению с помощью первичных средств пожаротушения.

Б) Специальные требования

1. В начале каждого занятия обязательно должна проводиться разминка. Особенно тщательно следует разминать (разогревать) те мышцы, на которые будет приходиться основная нагрузка, – в соответствии с задачами конкретного занятия.

2. Поскольку силовые упражнения вызывают напряжение работающих мышц, необходимо в заключительной части занятия систематически выполнять упражнения на растягивание.

3. При выполнении упражнений с отягощениями должна быть обеспечена страховка. На начальном этапе занятий страховку должен осуществлять тренер-преподаватель, параллельно формируя у обучаемых навыки взаимостраховки и самостраховки.

4. Тренировочный комплекс должен предусматривать исключение абсолютно травмоопасных упражнений.

5. Необходимо соблюдение особых мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений. При выборе упражнений нужно учитывать подвижность в суставах.

6. Диски на штангах и разборных гантелях обязательно нужно закреплять специальными замками.

7. Разбирать стоящую на стойках штангу необходимо, снимая диски поочередно с каждой стороны во избежание падения штанги.

8. В радиусе один метр от занимающегося со свободными отягощениями не должно быть тренажеров, предметов, снарядов и других занимающихся.

9. При выполнении упражнений вертикально воздействующих на позвоночник с предельными и околопредельными отягощениями, рекомендуется пользоваться тяжелоатлетическим поясом или поясом для пауэрлифтинга. Пояс необходимо снять или ослабить сразу после выполнения упражнения.

10. Нельзя выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных или ненадежно закрепленных тренажерах.

11. При обнаружении неисправности тренажера или его поломки следует прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности.

12. Прежде чем приступить к выполнению упражнения на тренажере необходимо предварительно отрегулировать положение спинки, сиденья и валиков для более комфортного и безопасного положения.

13. Регулировочный ключ на тренажерах грузо-блочного типа должен быть вставлен полностью.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

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

Перед специализированными занятиями армспортом обязательно следует обеспечить преимущественно общую физическую подготовку организма на начальном этапе и постепенно увеличивать долю специальных нагрузок на последующих этапах. Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников. Накопленный опыт Российской школой планирования тренировочных и соревновательных нагрузок позволил выбрать методические подходы к развитию общих и специальных физических качеств при условии гарантии обеспечения здоровья на протяжении спортивной карьеры.

В процессе предварительного отбора спортсменов для занятий армспортом следует считать информативными такие антропометрические показатели руки, как длина предплечья, кисти, пальцев, обхватные размеры с напряженными и расслабленными мышцами плеча. Совокупность значений этих показателей влияет на результаты спортсмена.

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

А) Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

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

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

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

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. Эстафеты.
- с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя, лежа с сопротивлением партнера, подбрасывание и ловля в передвижении.

- с набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лежа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

Б) Занятия другими видами спорта. Гимнастика:

– Рукоходы – передвижение на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы;

– Канаты, шест – лазание с помощью рук и ног, без помощи ног;

– Перекладина – подтягивание, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, висы на прямых и согнутых руках;

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

– Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре, размахивания в упоре, стойки силой на плечах, подтягивания в висе, висы на согнутых руках.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), кроссы, прыжки в длину с места, метания и толкания ядра одной и двумя руками, вперед и назад, из различных исходных положений, подбрасывания и ловля.

Спортивные игры.

Баскетбол, мини-футбол, волейбол. Подвижные игры.

Игры с бегом и прыжками, метанием, перетягивание каната, гимнастической палки, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоления препятствий, с элементами единоборств. Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола).

Особенности воспитания силовых качеств

Проявление физической силы в армспорте носит разнообразный характер: здесь важное место занимают и статические мышечные усилия и динамические. По степени напряжения они могут быть малыми, средними и максимальными; по продолжительности – кратковременными и длительными. Все находит свое отражение в методике и средствах развития силы.

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

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

Рекомендуется включать в тренировочный процесс такие общеподготовительные упражнения со штангой как жимы лежа на скамье с различной шириной хвата, сгибания рук со штангой стоя захватом снизу, сверху и нейтральным, сгибания кистей сидя, стоя захватом сверху и снизу, тяги в наклоне различным хватом и способом захвата, становую тягу и др. Особенно популярны штанги с изогнутым грифом (EZ-гриф –

международное название), позволяющие осуществлять более комфортный для лучезапястных суставов способ захвата снаряда при выполнении различных видов сгибаний рук. Подробный перечень упражнений для общей физической подготовки представлен в приложении.

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

Следующий вид сопротивлений – **тренажеры**. Тренажер (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники и развития двигательных качеств.

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

1. Весовые тренажеры, при работе на которых нагрузка создается путем перемещения грузов посредством разнообразных механических систем (тросо-блоковых или роликовых).

2. Позиционные тренажеры, сконструированные как специфические гимнастические снаряды, создающие возможность принять определенное положение тела, из которого можно рационально выполнять движения для эффективного воздействия на определенные мышечные группы. В качестве отягощения при работе на таких тренажерах выступает вес собственного тела.

Тренажеры условно можно разделить на три класса:

- домашние, они отличаются малыми габаритами и весом, часто бывают складными, общий вес отягощения не превышает ста, а иногда и пятидесяти килограммов. При конструировании таких комплексов упор обычно делается на многофункциональность при сохранении компактности;

- полупрофессиональные тренажеры, иногда один тренажер имеет большое количество рабочих станций и позволяет прорабатывать практически все мышечные группы. Увеличена максимальная нагрузка: потолще каркас, улучшена устойчивость, амортизация и шумоподавление;

- профессиональные тренажеры – предназначены для больших залов, рассчитаны на занимающихся любого уровня, в том числе и самого высокого, так как в них, по сравнению с полупрофессиональными увеличены рабочие веса. Как правило, один тренажер предназначен для исполнения одного упражнения. Исключение составляют регулируемые по высоте и направлению блоки, которые наиболее широко распространены в армспорте. Данные тренажеры обеспечивают максимальное удобство при выполнении упражнений локального и регионального воздействия, их отличает также биомеханически более удачно продуманная конструкция.

К тренажерам, обеспечивающим тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, широко применяющимся в армспорте для разминки и снижения веса тела с целью попадания в весовую категорию, относятся велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки (тредбаны), степперы, гребные, эллиптические тренажеры (орбитреки).

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

правильной кривой (на тренажере для грудных мышц – «Баттерфлай-машине»).

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

Перечень рекомендуемых упражнений на тренажерах для общей физической подготовки представлен в приложении.

Вес собственного тела – весьма популярный в армспорте вид отягощений. В этой группе предлагаем следующие упражнения:

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

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

3. Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме статические (изометрические) упражнения, в которых мышечное напряжение создается без изменения длины мышц. Перечень наиболее эффективных силовых изометрических упражнений представлен в приложении.

4.2.2. Особенности воспитания скоростных способностей

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

По мнению большинства специалистов, высокий уровень развития скоростных способностей очень важен в армспорте. Это объясняется характером соревновательной деятельности. Приняв стартовое положение, каждый из спортсменов старается первым среагировать на сигнал судьи. Также для уверенной победы необходимо как можно быстрее выполнить атакующий прием, при этом важно развить как можно больший силовой потенциал за минимальный промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

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

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и

слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Анализируя характер соревновательной деятельности в армспорте и точки зрения различных специалистов, мы пришли к выводу, что в армспорте важными являются следующие элементарные формы проявления скоростных способностей – скорость реакции и скорость одиночного движения.

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

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

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

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

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

Для более эффективного развития быстроты одиночного движения применяют метод вариативного упражнения. Суть метода заключается в постоянной смене преодолеваемых усилий. Например, можно выполнять атакующее движение без руки соперника, можно с расслабленной рукой соперника или со слегка напряжённой. Можно выполнять упражнение, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, а можно, чтобы амортизатор помогал движению и ускорял его.

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

- упражнения, для развития быстроты нужно выполнять в начале основной части тренировки;
- как только начинает происходить падение скорости в упражнениях, направленных на развитие быстроты, их выполнение следует прекратить, и переходить к решению других задач тренировки.

4.2.3. Особенности воспитания выносливости

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Большинство соревновательных поединков в армспорте длятся считанные секунды. Очевидно, уровень развития общей выносливости не имеет высокой степени корреляции с результативностью соревновательной деятельности. Тем не менее, учитывая особенность соревновательной и тренировочной деятельности в армспорте, рекомендуется включать в тренировочный процесс упражнения для развития выносливости (бег, спортивные и подвижные игры, плавание и т.п.). Учеными доказано положительное влияние упражнений аэробного характера на работу сердечно-сосудистой системы, в то время как упражнения силовые, тем более статического характера, не достаточно развивают сердце и сосуды, что может привести к нежелательным нарушениям в функционировании сердечно-сосудистой системы (повышенное давление, головокружения и т.п.).

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

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

4.2.4. Особенности воспитания координационных способностей

В условиях поединка за столом происходит быстрая смена различных ситуаций, которая требует проявления находчивости, быстроты принятия решений, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связывают с понятием *ловкость* – способностью человека правильно, быстро, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. Ловкость для рукоборца имеет важное значение. Как отмечал Заслуженный тренер России по армспорту П.В. Живора, если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же рукоборцем, нетрудно увидеть, как растет ловкость его движений, его умение пользоваться этим качеством (П.В. Живора, А.И. Рахматов, 2001).

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

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

4.2.5. Особенности воспитания гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Заслуженный тренер России по армрестлингу Е.И. Усанов отмечал, что при хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсмен имеет больше возможности для овладения техникой ведения поединка (Е.И. Усанов, В.Н. Бурмистров, 2002).

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

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

4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

Следует подчеркнуть, что, упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на *подводящие*, способствующие в основном освоению формы, техники движений и на *развивающие*, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Можно выделить подводящие упражнения для борьбы через верх, для борьбы в крюк, для борьбы боком и толчком.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя работу со свободными отягощениями, на специальных тренажерах, с резиновыми эспандерами (жгутами) и с сопротивлением партнера. Развивающие специально-подготовительные упражнения требуют специальной технической подготовки. Взаимодействие с партнером при выполнении этих упражнений строится по принципу разделения функций – один выполняет основное действие, а другой создает сопротивление или облегчает действия партнера. При этом характер противодействия может быть различным: постоянно удерживающий, активно-возрастающий, принудительно-возвращающий.

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

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

Для СФП предлагаются следующие упражнения:

- Сгибание кисти со штангой сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В исходном положении атлет сидит на скамье, опирается предплечьями на бедра и удерживает штангу одной рукой хватом снизу. Упражнение заключается в разгибании и сгибании кисти в лучезапястном суставе. В нижней точке возможно скатывание штанги на пальцы. Во время всего упражнения предплечье расположено горизонтально и неподвижно.

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

- Отведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на

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

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

– Отведение кисти с отягощением на ремне сидя. Это упражнение направлено на укрепление мышц, осуществляющих отведение кисти. В исходном положении предплечье расположено в нейтральном положении, так, чтобы большой палец (если его разогнуть) направлялся строго вверх.

Ремень, на котором подвешено отягощение, перекидывается через первую фалангу указательного пальца, пальцы максимально сжаты.

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

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

– Пронация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом, ладонь вверх. Зажимает в ладони ремень, на котором со стороны большого пальца подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить пронацию предплечья на 90 градусов.

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

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

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

- Супиация предплечья в тренажере. Упражнение отличается от предыдущего тем, что рукоятка в исходном положении удерживается ладонью вниз. И из этого движения осуществляется супиация предплечья на 90 градусов.

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

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

- Сгибание кисти с широкой рукояткой стоя за армстолом с использованием регулируемого блока. Особенность регулируемого блока заключается в том, что можно регулировать высоту крепления блока (как следствие (блок вращается)). С учетом свойств регулируемого блока можно выполнять сгибание кисти в различных исходных положениях, например, в стартовой позиции или в проигрышном положении.

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

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

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

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

4.4. Техничко-тактическая подготовка

4.4.1. Методика обучения технике борьбы руками

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

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

По степени освоения движений техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1) наличием двигательных представлений и попыток выполнения двигательного действия;

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

итогов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Первый этап заканчивается возникновением двигательного умения. Часто спортсмены и некоторые тренеры пытаются выбрать наиболее эффективный для них стиль борьбы ещё на начальном этапе обучения. Это не целесообразно. Начинающие рукоборцы должны изучать

все способы борьбы. Более того, на этапе углубленного разучивания каждый способ борьбы должен быть освоен до уровня навыка. С ростом мастерства спортсмен, совместно с тренером, может выбирать для себя тот или иной способ атаки для специализации, совершенствуясь в нём более усердно, чем в других способах борьбы.

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

На данном этапе могут вноситься некоторые изменения в первоначальное представление о технике, вызванные индивидуальными особенностями спортсмена. Если на первом этапе спортсмен выполняет технический элемент в темпе, удобном для него, чтобы понять структуру движения, то на втором этапе нужно стремиться, чтобы данный технический элемент выполнялся с высокой скоростью, с сопротивлением соперника. Очень важно на этом этапе при повышении скорости движения или при увеличении величины сопротивления обязательно следить за сохранением уже усвоенной техники.

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

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

На этапе начальной подготовки 2 года обучения рекомендуется участие в первых соревнованиях. При этом не должна ставиться задача, показать высокий результат или победить. Спортсмена нужно ориентировать на то, чтобы он во время выполнения соревновательного упражнения соблюдал уже изученную им технику.

Второй этап заканчивается образованием двигательного навыка.

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

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

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

4.4.2. Основы техники борьбы руками.

Исходное положение

Положение ног. Оно должно быть таким, чтобы обеспечивать устойчивое неподвижное положение и одновременно с этим устойчивое положение при атаке. При борьбе правой рукой правая нога, как правило, располагается впереди (под столом), а левая отставлена назад – в сторону. Проекция подлокотника находится между стоп. Распространенной является также постановка обеих ног под столом, но начинать обучение целесообразно с первого варианта.

Ноги в стартовой позиции должны быть слегка согнуты в коленях, это позволит более

быстро перейти к любому атакующему движению.

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

Туловище следует наклонить вперёд. В этом случае расстояние от туловища до захвата сокращается, и эффективность последующих действий будет выше.

Особое внимание нужно уделять положению рук. Локоть при борьбе правой рукой более целесообразно ставить в правый верхний угол. Такое расположение локтя обеспечит значительную свободу движений при атаке. При этом локоть не должен служить опорой туловищу. Он должен лишь слегка касаться подлокотника. Это нужно для того, чтобы эффективнее включить в атакующее движение вес тела и мышцы туловища (если локоть сильно прижат к подлокотнику, то во время скольжения локтя в сторону атаки будет происходить значительное трение). Далее, с приобретением индивидуальной техники борьбы положение локтя на подлокотнике будет очень сильно варьироваться. При этом один и тот же спортсмен может ставить локоть в разные места на подлокотнике, как для реализации собственных тактических действий, так и для противодействий замыслам соперника.

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

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

4.4.3. Использование ног и туловища в борьбе

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

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

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

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

Второй ключевой элемент – смещение туловища в сторону атаки. Задача этого

движения – сместить захват в сторону своего валика. Спортсмен слегка сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела. При этом туловище смещается влево, при этом живот скользит по краю стола. Во время движения нужно исключить наклон и поворот туловища.

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

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

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

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

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

4.4.4. Наиболее распространенные способы атакующих действий

Изучив «классическое боковое движение корпусом», необходимо приступить к дальнейшему изучению техники борьбы. Так как армспорт, это вид единоборства, в котором для того чтобы победить нужно обязательно атаковать соперника, мы подробно остановимся на основных способах 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 её 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 проведённом приёме 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 счёт 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».

При правильно проведённом приёме у соперника кисть оказывается в приведённом положении, т.е. отклонена в сторону мизинца.

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

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

Основные технические действия в армспорте

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»: А) «Верх против верха» Б) «Верх против крюка»	А) Отведение кисти и пронация предплечья Б) Сгибание кисти и пронация предплечья	Воздействие осуществляется в пальцы соперника: А) Основное воздействие на указательный палец Б) 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

4.4.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимающихся неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит

результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различиях в силе сокращения и выносливости. С учётом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать рукоборцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными спарринг-партнерами, высокого и низкого роста и др.

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

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

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

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

4.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт как средство воспитания и укрепления здоровья человека.

Для групп НП:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Для групп Т(СС):

Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Сущность и значение Единой всероссийской спортивной классификации. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы по армспорту.

Для групп ССМ:

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый спорт и спорт высших достижений.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.

Требования к присвоению спортивных званий в армспорте.

2. *История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России.*

Для групп НП:

Предпосылки возникновения борьбы на руках как вида спорта. Первые официальные турниры. Создание национальных и международных спортивных федераций.

Для групп Т(СС):

Возникновение армрестлинга в СССР: первые турниры, первый чемпионат СССР. Создание федерации и ассоциации. Дебют на чемпионатах Европы и Мира. Признание армрестлинга Росспортом, включение в ЕВСК. Лучшие спортсмены и тренеры 90-х годов в России. Развитие армспорта в 21 веке. Чемпионаты России, Европы и Мира. Лучшие спортсмены и тренеры.

Армспорт в регионе. Люди, внесшие вклад в развитие армспорта. Достижения тренеров и спортсменов региона.

Перспективы развития армспорта в регионе, в России, в мире.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.*

Для групп НП:

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп Т(СС):

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий армспортом. Воздействие физических упражнений на развитие физических способностей.

Для групп ССМ:

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

4. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.* Для групп НП:

Понятие о гигиене. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места занятий армспортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Для групп Т(СС):

Значение закаливания для юных спортсменов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Роль режима дня для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена-рукоборца.

Для групп ССМ:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточные энерготраты. Энерготраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания рукоборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Специализированные пищевые продукты, их

назначение и особенности применения в армспорте. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

5. *Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.*

Для групп Т(СС):

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного рукоборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий армспортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп ССМ:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Ударные приемы. Потряхивание. Движения.

Для групп ВСМ:

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий армспортом, меры их профилактики. Характерные травмы в армспорте, первая медицинская помощь при травмах в армспорте. Меры профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. *Основы и особенности техники и тактики борьбы в армспорте* Для групп НП:

Роль технической подготовки в армспорте. Основы техники борьбы руками. Исходное положение. Положение ног, туловища, кисти, свободной руки. Способы захвата руки соперника. Использование ног и туловища в борьбе. Наиболее распространенные способы атакующих действий. Подводящие упражнения. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп Т(СС):

Рациональная последовательность обучения технике борьбы руками. Индивидуализация техники. Этапы обучения и технического совершенствования. Обучение защитным действиям. Подводящие упражнения. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Усилие, ускорение, траектория направления движения в борьбе. Характер работы суставных звеньев, мышечная координация.

Понятие о тактике и стилях борьбы. Варианты тактических действий в процессе соревнований.

Для групп ССМ:

Биомеханика технических действий в армспорте. Стратегическо-тактическая подготовка. Способы воздействия на соперника. Варианты тактики ведения поединков. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Для групп ВСМ:

Разведка и оценка результатов. Стратегия и тактика соревнований и поединков. Совершенствование навыков индивидуального комбинирования техники и тактики.

Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные.

7. Методика тренировки рукоборцев Для групп Т(СС):

Спортивная тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Методы и средства воспитания кондиционных и координационных способностей.

Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам. Дневник тренировки – его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Для групп ССМ:

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, недельные, в отдельных тренировках.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Для групп ВСМ:

Методические приемы повышения интенсивности и объема нагрузки. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Цель и задачи планирования. Критерии и параметры тренировочных нагрузок – их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование.

Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество упражнений, серий и повторений. Закономерности развития физических качеств, возрастные и половые особенности.

8. Физиологические основы спортивной тренировки Для групп Т(СС):

Понятие о физических качествах, необходимых рукоборцу. Характеристика физиологических особенностей развития физических качеств рукоборцев: силовых, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Понятие о режимах работы мышц. Для групп ССМ:

Факторы, влияющие на развитие силы мышц. Суточные и сезонные изменения в развитии физических качеств. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Для групп ВСМ:

Физиологическая реакция организма на соревновательные и тренировочные нагрузки. Технология определения физического развития состояния и работоспособности спортсменов.

9. Психологическая подготовка Для групп Т(СС):

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств.

Для групп ССМ:

Средства и методы воспитания отдельных психических качеств. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

Для групп ВСМ:

Средства и методы повышения концентрации внимания. Внешняя и внутренняя мотивация. Индивидуальная и командная деятельность в спорте. Психологические факторы, влияющие на успешность выступления на соревнованиях. Тренировка психологических умений.

10. *Общая и специальная физическая подготовка* Для групп Т(СС):

ОФП и СФП юных рукоборцев и их роль в процессе тренировки. Требования к ОФП рукоборцев. Средства ОФП и их характеристика. Виды упражнений, их классификация. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для групп ССМ:

ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития СФП. Соотношение ОФП и СФП в различные периоды и этапы подготовки.

11. *Правила соревнований, их организация и проведение* Для групп НП:

Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Правила борьбы за столом. Нарушения правил. Определение личных и командных результатов соревнований.

Для групп Т(СС):

Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Распределение обязанностей между судьями. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по армспорту. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Медицинское обслуживание соревнований.

Для групп ССМ:

Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

12. *Места занятий. Оборудование и инвентарь* Для групп Т(СС):

гимнастические снаряды, правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

13. *Техника безопасности в армспорте*. Для групп НП:

Общие требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по армспорту. Техника безопасности во время участия в соревнованиях по армспорту. Основы страховки и помощи на тренировочных занятиях.

Для групп Т(СС):

Специальные требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по армспорту. Техника безопасности на период проведения учебно-тренировочных сборов в армспорте. Инструкция по технике безопасности во время поездок на автобусе, на железнодорожном транспорте.

Для групп ССМ:

Основные способы профилактики травматизма в армспорте. Обеспечение травмобезопасности занятий. Абсолютно и относительно травмоопасные упражнения. Осуществление страховки и помощи в процессе тренировочных занятий.

Переутомление и перетренированность. Их профилактика и преодоление в армспорте.

14. *Периодизация спортивной тренировки* Для групп ССМ:

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Для групп ВСМ:

Разновидности микро и мезоциклов в подготовке рукоборцев. Факторы, Требования к спортивному залу для занятий армспортом. Размеры зала. Освещение.

Вентиляция.

Оборудование и инвентарь тренировочного зала. Размеры армстола. Штанги, гири, гантели, эспандеры, тренажеры для развития силы мышц, определяющие структуру и содержание микроциклов в армспорте. Особенности построения подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Технологии планирования и варьирования нагрузки в различных макро, мезо и микроциклах. Соотношение средств.

15. Просмотр и анализ соревновательных поединков Для групп ССМ:

Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревновательных поединков спортсменов различного уровня подготовленности. Просмотр турниров с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, Чемпионаты России, Европы и мира). Обсуждение и анализ частоты применения различных технических действий и приемов, наиболее частых ошибок.

Для групп ВСМ:

Анализ индивидуальных особенностей техники выполнения различных приемов атакующих и оборонительных действий у возможных соперников едущих рукоборцев. Определение разносторонности, результативности и эффективности технико-тактических действий ведущих рукоборцев.

16. Установки перед соревновательными поединками Для групп ВСМ:

4.6. Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	подготовки. Основы техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных 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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	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.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
...	...		...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг». 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);

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

6.2.1. В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ № 32 участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, специалист по кадровому делопроизводству;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по армспорту.

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ № 32 не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МАУ ДО СШ № 32 созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие 3D образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ВУЗов. М.: ФИС, 1998.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1989.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура», 2002.

5. Кузнецов В. Методические рекомендации по армспорту.
6. Кузнецова З.И. Развитие физических качеств школьника. М.: Просвещение, 1977.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры, 2003.
8. Свищев И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования, 2003.
9. Сергеева Б.В. Определение физической подготовленности школьника.
10. Скоробогатов А.В. Армспорт. Учебно-методическое пособие. Ижевск, 2008.
11. Хайденштам О. Бодибилдинг для начинающих, 2002.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания, 2006.
13. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001
14. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288