

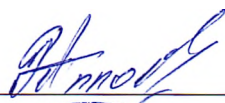
СОГЛАСОВАНО

Министр по физической культуре и
спорту Карачаево-Черкесской
Республики


Р.Ю. Узденов
«07» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора республиканского
государственного бюджетного
учреждения «Спортивная школа
«Армспорт»


Р.З. Аппоев
«» 2023г.
Приказ № 240
«» 2023г.

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

СОГЛАСОВАНО

Тренерский совет РГБУ
«СШ «Армспорт»
Протокол № 2

«11» 03 2023г.

Срок реализации 4 года

г. Карачаевск

2023г.

«Согласовано»
отделом И.М.М. РГБУ «СШ «Армспорт»
М.И. З.М. Аппоев

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ.	Стр. 5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	Стр. 5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	Стр. 5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы.	Стр. 6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	Стр. 7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.	Стр. 8
2.5	Календарный план воспитательной работы.	Стр. 8
2.6	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте.	Стр. 8
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	Стр. 8
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	Стр. 9
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	Стр. 17
3.1	Требования к результатам прохождения Программы.	Стр. 17
3.2	На этапе начальной подготовки.	Стр. 17
3.3	На учебно-тренировочном этапе подготовки.	Стр. 17
3.4	На этапе совершенствования спортивного мастерства.	Стр. 18
3.5	На этапе высшего спортивного мастерства.	Стр. 18
3.6	Оценки результатов освоения Программы (тесты).	Стр. 19
3.7	Нормативы по общей физической подготовке по этапам спортивной подготовки.	Стр. 19
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	Стр. 21
V.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	Стр. 28
VI.	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	Стр. 35
VII.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Стр. 46
VIII.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	Стр. 47
8.1	Обеспеченность оборудованием и спортивным инвентарем.	Стр. 48

8.2	Обеспечение спортивной экипировкой.	Стр. 50
IX.	КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	Стр. 51
X.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	Стр. 51
10.1	Информационно-методические условия (ИОС).	Стр. 52
10.2	Информационные образовательные ресурсы.	Стр. 53
	Приложение № 1	Стр. 55
	Приложение № 2	Стр. 57
	Приложение № 3	Стр. 60
	Приложение № 4	Стр. 61

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке армрестлинг с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1003 (далее – ФССП).
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.
3. Срок реализации Программы 4 года.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	11	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	13	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	3 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
Контрольные	-	2	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – программа).

2.5. Календарный план воспитательной работы

приведен в приложении № 2 к программе).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к программе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации проведения соревнований по армрестлингу.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составлять конспект тренировочного занятия;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление регламента соревнований;
- оформление судейской документации;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта армрестлинг; оценки технических действий в схватке, замечания, предупреждение, и поражение в схватке за нарушение правил.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-
Первого года	-	-
Второго года	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; - Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного, муниципального и районного уровня	В течение года
Первого года		
Второго года		

Третьего года		Согласно календарю соревнований
Четвертого года		
Этап совершенствования спортивного мастерства	- Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; - Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований республиканского и межрегионального уровня; - Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	В течение года Согласно календарю соревнований

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, поэтапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, спортивного стажа и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объемы и интенсивность тренировочного процесса в современном мире спорта вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжения, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни отдыха, так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо - реабилитационные процедуры и другие. Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др.(10-12мин.)
- ультрафиолетовое облучение (по схеме)
- отдых на кушетках, креслах (8-10 мин)
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 часа)

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 часа. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительных процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 часов.

Объем восстановительных средств в месячных годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год может составлять, варьирует от 8,5 до 116 часов.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки- то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и другое.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся: рациональный режим работы, рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей

восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-Восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед, ужин, однако с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным способом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные процедуры и купание, воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах- факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему, как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных видов переключения; от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом; полноценная разминка и заключительная часть занятия;

правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства- основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых добавках и энергии. Энергическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсменов должен быть высококалорийной. В общем количество употребляемых калорий доля белков должна составить 14-15%, жиров 25% и углеводов – 60% -61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Вода, чай, сливки, бульон, яйца всмятку, каши, рыба речная отварная 1-2ч.

Кофе и какао с молоком, яйца вкрутую, яичница, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная и хлеб пшеничный 2-3 ч.

Отварная курица, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса, окорок 3-4 ч.

Жареное мясо, птица, тушеная фасоль, бобы, горох, сельдь 4-5 ч.

Шпик, грибы.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течении дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 29 градусов С тонизируют мышцы, возбуждают нервную систему, повышает тонус сосудов и применяется утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 с) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяется после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью

10-15 минут рекомендуется принимать через 30-60 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 15 литров воды) и морской соли (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре до 70 градусов С и относительной влажности 10-15% без предварительной физической нагрузки должно быть не более 20-25 минут. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100 градусов С. Нежелательно, так как может вызывать 13 отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 минут. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать 12-15 градусов С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако должен быть безболезненным. Основной прием-разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 минут, после тяжелых 10-15 минут, после тяжелых 15-20 минут, после максимальных- 20-25 минут.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 градусов С) при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него- не с очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстрижены.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям.

7. После массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение узких мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являются нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические средства.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Суточная потребность организма спортсмена в витаминах.

Витамины, мг	Этап углубленный тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В 1	3,4-03,8	4,0-4,9
В 2	3,8-4,3	4,6-5,6
В 6	6,0-7,0	8,0-9,0
В 12	0,005-.006	0,008-0,01
В 15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижением сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формой. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

III. Система контроля

3. 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. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «армрестлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. 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;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. 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.

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

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

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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				12
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя	См	Не менее	

	ногами		190	160
1.8	Кистевая динамометрия	кг	Не менее	
			50% от массы тела	30% от массы тела
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Полтягивание 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	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося

4. Уровень спортивной квалификации	
4,1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

V. Рабочая программа

5.1. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта армрестлинг. (Примерная, для учебно-тренировочных занятий)

Неделя 1 – количество подходов 6-7, повторений 15-20 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 50-60%.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений 12-15 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 55-65%.

Неделя 3 - количество подходов 5-6 и до макс, повторений 8-10 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-70%.

Неделя 4 – количество подходов 5-6 и до макс, повторений 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-75%.

Неделя 5 – количество подходов 4-6, повторений 8-12 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Неделя 6 - количество подходов 5-6, повторений 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.

Недели 1-6

Тренировка № 1

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Стоя подъем гантелей вперед.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

Тренировка № 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
4. Борьба за столом. Отработка техники старта.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
7. Приседание со штангой на плечах.

Тренировка № 3.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре в стойке на руках.
2. Подтягивание на перекладине, ладони к себе.
3. Статическое напряжение на старте 6-10 секунд.
4. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.

Тренировка № 4

1. Стоя тяги штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье, жим -разводка гантелей.
3. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями.
4. Сидя жим гантелей.
5. Борьба за столом. Кистевая работа- сгибание.
6. Сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.

Тренировка № 5

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
4. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

Тренировка № 6.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук с ве образным грифом, хват сверху.
3. Сидя пронация кисти с отягощением на ремне.
4. Подтягивание на перекладине хватом к себе.
5. Борьба за столом. Сгибание рук: угол между предплечьем и плечом.
6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.

Недели 7-12

1. Неделя 7 - количество подходов 5-6, повторений 8-10, интенсивность с отягощениями 60-70%.
2. Неделя 8 - количество подходов 5-6, повторений 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-75%.
3. Неделя 9
4. Количество подходов 4-5, повторений 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 75-80%.
5. Неделя 10 – количество подходов 4-6, повторений 6-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.
6. Неделя 11 – количество подходов 4-5, повторений 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 75-85%.
7. Неделя 12 – количество подходов 4-6, повторений 6-7, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.

Недели 13-16

1. Неделя 13 – количество подходов 6-8, повторений 6-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.
2. Неделя 14 - количество подходов 5-7, повторений 5-3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90%.
3. Неделя 15 – количество подходов 4-6, повторений 3-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-95%.
4. Неделя 16 - количество подходов 4-6, повторений 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 90-100%.

СТАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

Статическая тренировка является обязательной для эффективных занятий по армрестлингу и в общем объеме нагрузки должна занимать около 20%. Под статической системой тренировки будем понимать такую систему, в которой на основе базовой системы тренировок акцент делается на статические упражнения.

Продолжительность системы 6 недель. Статическая система тренировки используется, когда необходимо развивать взрывную силу, проработать слабые углы, изменить характер работы и реабилитировать связочно-мышечный аппарат после травм, микротравм.

Неделя № 1.

Тренировка 1

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 1\3.
2. Проигрышное положение 6-10 1\3

Тренировка 2

1. Удержание руки с отягощением на ремне 6-10 сек 1\3
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой беек 1\3

Тренировка 3

1. Стартовое напряжение 100% 6 сек 1\5

Неделя № 2.

Тренировка 1

1. Стартовое напряжение 100% 1\6
2. Выигрышное положение 6-10 сек 2\4
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой беек 1\4

Тренировка 2

1. Сгибание рук со штангой до середины амплитуды с задержкой в верхней точке 6 сек 1\5

2. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью 3\8

Тренировка 3

1. Проигрышное положение ,напряжение 40-60% (60-90%) 1\4
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 сек

Тренировка 4

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 2\2
2. Выигрышное положение 6-10 2\2
3. Проигрышное положение 6-10 сек 2\2

Тренировка 5

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 сек 1\5
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 сек 1\6

Неделя №3

Тренировка 1

1. Старт с партнером, напряжение 100% 1\6
2. Выигрышное положение 6-10 сек 2\3

Тренировка 2

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 2\4
2. Удержание рук с отягощением на ремне 6-10 сек с максимальной скоростью 3\6

Тренировка 3

1. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек с завершением движения с мак скоростью 3\6
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги с задержкой в нижней части 5 сек 1\6

Тренировка 4

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 2\2
2. Выигрышное положение 6-10 сек 2\2
3. Выигрышное положение 6-10 сек 2\2

Неделя №4

Тренировка 1

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 1\6
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 1\4

Тренировка 2

1. Суперсет:

- а) стартовое напряжение 6-10 сек 2\2
- б) выигрышное положение 6-10 сек 2\2
- в) проигрышное положение 6-10 сек 2\2

Тренировка 3

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 1\10
2. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 5 сек и завершением движения с максимальной скоростью 3\6

Тренировка 4

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги с задержкой в нижней точке 5 сек 1\6

Тренировка 5

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях, с задержкой в верхней части 6 сек 1\5
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере 6 сек 1\5

Неделя № 5

Тренировка 1

1. Стартовое напряжение 6-10 сек 2\3
2. Выигрышное положение 6-10 сек 2\3

Тренировка 2

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях 6 сек 1\4
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере 6 сек 1\6

Тренировка 3

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги 6 сек 1\6

Тренировка 4

1. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью 3\6
2. Удержание руки с отягощением на ремне 6-10 сек 1\3

СИСТЕМА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Система является естественным завершением базовой системы подготовки и рассчитана на то, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям в лучшей спортивной форме. Продолжительность 8 недель. Соотношение общефизической, специальной подготовки и непосредственно борьбы за

столом ориентировочно выглядит так: общефизическая подготовка – 20%+10%, специальная подготовка и непосредственная борьба – 80% +10%.

Неделя 1-4

Неделя 1- количество подходов 6-8, повторений 10-12, интенсивность в упражнениях с отягощениями 35, 40, 45, 50, 60, 65, %.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 40, 50, 60, 70, 65, 60, 50%.

Неделя 3 – количество подходов 5-6, повторений – 3-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 75, 65%.

Неделя 4 – количество подходов 5-7, повторений – 3-5, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 85, 80%.

Тренировка № 1

1. Отжимание в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим лежа.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя жим штанги из-за головы.
5. Борьба за столом.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек.
7. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

Тренировка 2

1. Тяга штанги к подбородку.
2. Стоя со штангой в руках наклоны туловища.
3. Борьба за столом.
4. Отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Тренировка 3

1. Отжимание с ускорением в стойке на руках.
2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Статическое напряжение в стартовом положении.
4. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. В висе подъем ног с поворотом.

Тренировка 4

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

Тренировка 5

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивание широким хватом.

3. Борьба за столом.
4. Лежа на горизонтальной скамье французский жим штанги.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

Тренировка 6

1. Приседание со штангой.
2. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6-10 сек.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

Недели 5-8

Неделя 5- количество подходов 6-8, повторений 4-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-85%.

Неделя 6 – количество подходов 6-8, повторений 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90%.

Неделя 7 – количество подходов 6-8, повторений 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-100%.

Неделя 8 – количество подходов 4-5, повторений 3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Тренировка 1

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим лежа штанги, задержка 4-6 сек.
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек.
4. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

Тренировка 2

1. Отжимание с прыжком в упоре лежа.
2. Тяга штанги к подбородку.
3. Борьба за столом.
4. Суперсет:
 - а) сидя, пронация кисти с отягощением на ремне;
 - б) сидя приведение кисти с односторонней гантелью.

Тренировка 3

1. Подъем туловища с поочередным жимом гантелей.
2. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Стоя сгибание рук со штангой хватом сверху.
4. Борьба за столом.
5. В висе подъем ног с поворотом.

Тренировка 4

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация с отягощением на ремне.

Тренировка 5

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Борьба за столом.
3. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

Тренировка 6

1. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Борьба за столом.
3. Лежа подъем туловища с поворотом.

Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированное проявления качеств, необходимых спортсмену.

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

Специальная подготовка направлена на развитие и специализированное проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в армрестлинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Упражнения для воспитания силовых способностей:

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и перекрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя

за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- Бег на 10, 20, 30, 60 м;
- Рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию
- Прыжки в длину с места;
- Тройной прыжок с места;
- Бег с низкого старта с разных исходных положений;
- Встречная эстафета.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений;
- махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
 - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
 - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.
- При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

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

Вариант № 2

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

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в вися на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке
10. Броски мяча через голову в правую руку и наоборот.

Вариант № 3

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

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

Материал для НП (этап начальной подготовки)

НП-1

- Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
- Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;
- Накручивание тросов с отягощениями на валик;
- Сгибание и разгибание предплечья стоя;
- Упражнения на пресс на перекладине и тренажере;
- Метание теннисного мяча на дальность;

- Бег 1 км;

НП- 2

- Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами; Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук; Накручивание тросов с отягощениями на валик;
- Сгибание и разгибание предплечья стоя; Подъем на канат без использования ног; Стягивание к себе на блочном тренажере;
- Сгибание предплечья на скамье Скотта;
- Упражнения на пресс на тренажере и перекладине;
- Метание теннисного мяча на дальность;
- Прыжок в длину с места;
- Тройной прыжок с места;
- Метание мяча из-за головы;

Материал для УТЭ (тренировочный этап, спортивная специализация)

УТЭ-1

- То же, что для НП;
- Жим лежа на наклонной скамье;
- Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
- Приседания со штангой на плечах;
- Сгибание предплечья на скамье Скотта;
- Становая тяга с подставки;
- Подъем на канат без использования ног;
- Бег 2000 метров.
- Метание теннисного мяча на дальность.

УТЭ-2

- Жим лежа на наклонной скамье;
- Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
- Приседания со штангой на плечах;
- Вис на канате с использованием отягощения; Тяга гантели в наклоне с упором;
- Бег 20000 метров.
- Метание теннисного мяча на дальность.
- Упражнения на скамье Скотта.

УТЭ-3

- Жим лежа на наклонной скамье;
- Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
- Приседания со штангой на плечах;
- на канате с использованием отягощения; Тяга гантели в наклоне с упором;

- Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
- Сгибание кисти пальцев гантелей;
- Бег 2000 м.
- Метание теннисного мяча на дальность.
- Упражнения на скамье Скотта.

УТЭ-4

- Жим лежа на наклонной скамье;
- Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;
- Приседания со штангой на плечах;
- Вис на канате с использованием отягощения; Тяга гантели в наклоне с упором;
- Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;
- Сгибание кисти пальцев гантелей;
- Удержание на время гантели пронированным и супинированным хватом;
- Бег 2000 м.
- Метание теннисного мяча на дальность.
- Упражнения на скамье Скотта.

ССМ

- То же, что для (ТЭ).
- Удержание на время на блочном тренажере под разными углами со специальной ручкой;

Режимы упражнений:

- Интервальный режим (направлен на развитие силовой выносливости);
- 10 подходов по 10 повторений;
- Используется свободный вес, либо резина; 25-30 % от предельного максимума; - Отдых между подходами 1-2 минуты; Упражнения максимально взрывные;
- Статодинамический режим (направлен на развитие медленных мышечных волокон);
- Выполняется 1 подход за 60 сек. медленно с короткой амплитудой 25- 30 % от предельного максимума;
- Динамический режим (направлен на развитие быстрых мышечных волокон);
- 70-85 % от предельного максимума;
- Выполнять 15-20 сек.;
- Подъем быстро, опускание медленно;
- Активный отдых 10 минут между подходами;
- Статический режим (направлен на развитие межмышечной координации и силовой выносливости);

- Время 30 сек.
- Выполняется со спарринг-партнером;
- Упражнения начинать медленно с постепенным надавливанием, в конце медленно расслабление, следить за дыханием;
- Метод максимальных усилий (направлен на развитие высоко пороговых двигательных единиц);
- Короткий взрыв, 2-3 сек. отдыха - повторение 3 раза; Работа только со свободным весом;
- Активный отдых 7-10 минут;

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

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

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

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

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

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

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

Реализация преимущества.

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

Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев

Техническая подготовка рукоборца строится с учетом его индивидуальных физических и морально-волевых качеств. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится. Например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести поединок, требующий большой физической силы, то он не будет опасным для противника. Хотя и момент атаки выбран удачно, и структура поединка, самого приема правильная, результата не будет. Результата не будет потому, что у рукоборца нет самого.

Стартовая позиция.

Правильная стартовая позиция рукоборца должна быть необходимого качества для успешного выполнения - силы. Когда у рукоборца одно какое-либо качество преобладает (очень силен, быстр или вынослив), то при подборе и совершенствовании приемов и техники индивидуального комплекса ему нужно выбирать такие приемы, которые при проведении требовали бы именно этого качества.

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

Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Под

разносторонностью подразумевается количество технических приемов, отличающихся спецификой и характером проведения, которыми спортсмен в совершенстве владеет.

Процесс технического совершенствования рукоборца можно условно разделить на два этапа.

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

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

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

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

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

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

Нужно ли добиваться того, чтобы рукоборец владел техникой приема борьбы на обе руки? Конечно, желательно. Достичь этого удастся очень немногим. Чаще всего достигается такое "равновесие", при котором рукоборец ухудшает результативность приема в основную сторону, т. е. в ту, в которую он проводил технический прием успешнее.

И лишь незначительно повышается его результативность в другую сторону. Одинаковой результативности отдельным борцам удастся достичь при проведении поединка в обе стороны, но бывает это крайне редко.

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

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

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

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

Некоторые рукоборцы не совсем правильно понимают свои задачи при совершенствовании техники. Они без борьбы отдают руку, не оказывая при этом сопротивления. Совсем без сопротивления можно лишь осваивать технический прием и его структуру. В дальнейшем же нужна доводка технического приема в ситуациях, которые равноценны поединкам армрестлинга. Задача партнера - создавать эти ситуации. Они должны быть достаточно трудны, но вполне преодолимы для сил и мастерства товарища. Рукоборец должен научиться проводить прием из возможно разных и трудных положений.

Освоив структуру технического приема, следует добиваться повышения скорости его проведения. Но скорость должна быть оптимальной, т.е. такой, при которой сохраняется желательная структура приема. Если же она нарушается, следует снизить скорость выполнения технического приема, а потом вновь наращивать ее, постепенно увеличивая количество повторений на скоростях, близких к предельным. При этом нужно следить за расслаблением мышц, не участвующих в выполнении технического движения. Умение расслабляться доступно лишь рукоборцам, вполне овладевшим данным техническим приемом, которые могут "взрываться" в мощном усилии при его выполнении.

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

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

Материала для НП (этап начальной подготовки)

НП-1

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

НП-2

- То же, что для НП-1,
- Отработка навыка «Защита от атаки»;
- Материала для ТЭ (Тренировочный этап)

УТЭ-1 – 2

- Отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;
- Отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;

УТЭ-3 г

- Совершенствование ранее изученного материала УТЭ-1, 2 года обучения;

УТЭ-4 г

- Совершенствование ранее изученного материала УТЭ- 3 года обучения

ССМ

- Совершенствование ранее изученного материала УТЭ этапов;

Тактическая подготовка

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

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

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

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

Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армрестлинга. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и

волю соперника. Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

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

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

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

Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется еще до выхода к столу. Когда соперник неизвестен;

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

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

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

Психологическая настроенность. С каким бы сильным противником ни предстоял поединок, всегда нужно настраивать себя на его благополучное завершение. Даже у самого сильного рукоборца есть недостатки, нужно только их видеть и воспользоваться ими. Недооценивать противника нельзя,

но и убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тем более не следует, так как неверие в свои силы - залог поражения. Нужно реально видеть свои возможности, убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих действий, настраиваться на решительную борьбу. Стоит только перед поединком допустить мысль, что выиграть его не удастся, и это произойдет в действительности. У рукоборца не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

Очень часто рукоборцы, показывающие на тренировках высокое мастерство, в соревновательных поединках выступают плохо.

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

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

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

Выбор тактики производится на основе использования сильных сторон своего мастерства и недостатков соперника. Как бы ни менялась тактика

схватки на основе возникающих ситуаций, в общем тактический характер для данного рукоборца остается постоянным. Именно в тактике проявляется характер рукоборца.

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

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

Использование технического преимущества. Если рукоборец имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая заранее своих намерений. Важно, чтобы старт застигал соперника врасплох. Не следует проявлять излишнюю агрессивность, чем можно запугать соперника и затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий. Излишняя агрессивность заставит противника быть осторожным. Со слабым противником целесообразно добиваться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей - они пригодятся при старте с более сильным соперником.

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

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

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

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

Использовать преимущество в силе нетрудно, нужно только стартовать, применяя силовые приемы с первых же секунд поединка. Надо стараться

захватить кисть соперника, вступая в силовую борьбу, маневрировать из более выгодного для себя положения, подавлять его своей силой и сковывать движение удобным для себя захватом.

С физически сильным соперником нужно вести поединок так, чтобы он не мог пользоваться своей силой, маневрировать, сковывать захват кисти. Темп поединка надо поддерживать всегда на высоком уровне, чтобы за счет усталости соперника ослабить его силу. Важно вести поединок на опережение, а технические действия проводить с максимальной быстротой. Ловкому рукоборцу не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка - лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в скорости позволяет стартовать неожиданно и резко. Нужно стремиться вести поединок на опережение соперника, вызывая его на активные действия. Если соперник быстр, надо сковывать его действия. Особенно нужно быть осторожным в начале старта, когда еще недостаточно разведаны намерения соперника и характер его действий.

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

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

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

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

Большей частью мало отличаются рукоборцы и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях часто определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства рукоборца. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, на сформировавшейся способности тактического мышления и всего того, что позволяет точно

выполнять задуманный план, а в случае непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.

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

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

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

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

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Армрестлинг» относятся – формирование дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «армрестлинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

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

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

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 3. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 50% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. 4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливаются в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном 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 занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы 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 и 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 спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238):
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

7.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

7.2. Обеспечение спортивной экипировкой

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

VIII. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;
- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «армрестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203 (далее – Приказ № 952н) профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.02.2011 регистрационный № 22054) (далее ЕКСД).

IX. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Современное состояние спортивной сферы в мире характеризуется усилением глобальной конкуренции, что ставит перед государством задачи по разработке в мире является комплексной, высокотехнологических подходов к развитию спорта.

Ключевым условием обеспечения лидирующих позиций российского спорта предполагает всестороннее технологическое обеспечение спортивной отрасли в нашей стране Одним из основных компонентом систем обеспечения спортивной деятельности информационное обеспечение, внедрение современных информационных технологий (ИТ), что позволит интегрировать результатов всех видов обеспечения спортивной отрасли в единое

информационно технологическое пространство, создаст информационную основу для принятия решений на всех уровнях управления спортивной индустрией, тренировочным процессом соревновательной деятельностью команд и спортсменов.

Целью данного компонента является повышение эффективности спортивной отрасли, использование ресурсов и развитие спорта в России, на основе всестороннего, оперативного и качественного информационного обеспечения всех ее участников.

Основные задачи информационного обеспечения спорта:

1. Автоматизированная информационная поддержка принятия решений на всех уровнях управления и всех участников спортивной деятельности.
2. Автоматизированный учет, планирование и управление всеми ресурсами спортивной отрасли.
3. Консолидация, интеграция, хранение, обработка информации, предоставление ее всем заинтересованным участникам спортивной деятельности.
4. Автоматизированная информационная поддержка развития технического тактического мастерства, физической и психологической подготовленности спортсменов.
5. Развитие методического обеспечения для совершенствования профессионального уровня тренерского корпуса, создание автоматизированных средств управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, средств управления анализа и синтеза эффективных тактических решений и вариантов выступления команд и отдельных спортсменов в различных условиях.
6. Развитие методического и информационного обеспечения для совершенствования профессионализма отечественного судейского корпуса.
7. Создание среды и технологии для информационного обмена, взаимодействия всех компонент системы обеспечения спорта и всех участников спортивной деятельности, а также пропаганды российского спорта.

Анализ современного состояния отечественного и мирового спорта позволяет сделать вывод о недостаточном уровне информационной обеспеченности автоматизации спорта. В особенности это касается основной спортивной деятельности федераций по видам спорта, клубов и команд.

9.1. Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающий:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде. Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации и сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности) в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

9.2. Информационные образовательные ресурсы:

- Электронная газета «Спорт день за днем»;
- «Спорт-экспресс» ежедневная спортивная газета;
- Журнал «Физкультура и спорт»;
- Спортивная электронная библиотека «Спортивное чтение»;
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»;
- Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»;
- Учебная программа для спортивных школ по армрестлингу;
- Теория и методика армрестлинга: примерная программа по специальности 032101-Физическая культура и спорт;
- Армспорт. Техника, тактика, обучение. П.В.Живюра, А.И.Рахматов – М. Академия ,2001 г;
- Системы эффективной тренировки. И.В.Бельский. Минск, Видан-Н . 2003 г.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «армрестлинг»,
утвержденной приказом
РГБУ «СШ «Армспорт»
от «___» _____ 2023 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1	2	3	4	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10-12		8-10				3-4
1.	Общая физическая подготовка	110	60	100	124	110	120	180
2.	Специальная физическая	-	120	48	65	120	130	180

	подготовка							
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	14	30	40	46	48	60
4.	Техническая подготовка	124	130	208	220	230	260	260
5.	Тактическая подготовка	40	60	98	120	150	180	200
6.	Теоретическая подготовка	10	10	16	20	22	25	38
7.	Психологическая подготовка	12	10	38	40	42	46	56
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	10	15	16	18	28
9.	Инструкторская практика	-	-	12	14	18	20	80
10.	Судейская практика	-	-	12	14	18	20	80
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	48	52	56	65	70
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	936	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «армрестлинг»,
утвержденной приказом
РГБУ «СШ» «Армспорт»
от «___» _____ 2023 г. № ____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры – преподаватели, судьи
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного	В течение года	Тренеры - преподаватели

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		
2.	Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Администрация школы
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года	Тренера – преподаватели, заместитель директора
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Тренеры - преподаватели, администрация

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года	Администрация, тренеры - преподаватели
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Администрация, тренеры – преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»,
утвержденной приказом
РГБУ «СШ» «Армспорт»
от «___» _____ 2023 г. № ____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты» 2. Различные эстафеты 3. обучение на сайте РУСАДА	1 раз в квартал 1раз в год	«Честная игра» ответственные тренера, спортсмены
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Антидопинговая викторина «Играй честно» 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Запрещенный список ВАДА .» Получение сертификатов по антидопингу	По назначению 1 раз в год	Групповой метод. Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе. Ответственный за антидопинговое обеспечение – ответственный специалист по антидопингу РГБУ «ЦСП КЧР»

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»,
утвержденной приказом РГБУ «СШ «Армспорт»
от «___» _____ 2023г. № ____

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения армрестлинга 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	≈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.

	спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. 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 армрестлингу	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники армрестлингу.	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по армрестлингу.	≈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 по армрестлингу	≈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	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	травматизма. Перетренированность/ недо тренированность			
	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	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. 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.