

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАРАЧАЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 Г. КАРАЧАЕВСКА»
(МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»)**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
(тренерского) совета
МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»
Протокол № 3 от 19.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»



Р.Б. Хасанов

Приказ № 24 от 19.06.2023г.

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

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1271 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1003)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 2 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Составитель программы:

Заместитель директора
по методической работе

Болатчиев Аслан Зекерияевич

**г. Карачаевск
2023г.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	3
1.1. Нормативное обеспечение Программы	3
1.2. Характеристика вида спорта «Армрестлинг», его отличительные особенности	4
1.3. Цели и задачи	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III. Система контроля	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	27
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта «Армрестлинг»	35
4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
4.2. Учебно-тематический план	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	67
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	67
6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	70
6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы.	71

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №2 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1003;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;
- на основании Устава МКУ ДО «СШ № 1 г. Карачаевска».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 года № 1003; (далее - ФССП).

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

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

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

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

Современные армрестлеры борются за специальным столом, оборудованным рукоятками. Борьба на руках предполагает наличие высоких силовых качеств, особенно мышц и связок предплечий, кисти и бицепса. Но сила — все

же не главное в армрестлинге. Большое значение имеют знание техники и специфическая подготовка.

Иногда спортсмены, на вид уступающие своим оппонентам, одерживают победу в поединке.

Для состязаний предусмотрена форма — это спортивная обувь и одежда. Стоит ли говорить о том, что спортсменам необходимо иметь чистые руки без каких-либо заболеваний кожи и ногтей.

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

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

Командой, сигнализирующей о начале состязания, является «ready go!» («Не двигаться! Марш!»), а об окончании — «Stop!» («Стоп!»). Победу одерживает тот, кто добился соприкосновения с подушкой пальцев, кисти или предплечья оппонента.

В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима. Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено.

Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армрестлинг хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, - ведь схватка протекает очень динамично, - разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армрестлинг развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армрестлинг закрыт. Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армрестлинга, хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армрестлингом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде - и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке. Армрестлинг является одним из средств физического воспитания, он попу-

лярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

Армрестлинг - один из молодых видов спорта в нашей стране.

На сегодняшний день, армрестлинг является одним из самых доступных, интересных, эмоциональных динамично развивающихся силовых видов спорта.

1.3. Цели и задачи

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

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

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Метапредметные задачи:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;
- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа;
- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность в МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице №1 в соответствии с приложением с ФССП.

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

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

Таблица №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 (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			мин. кол-во чел.	мак. кол-во чел.
Этап начальной подготовки	2	11	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
	ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	
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.

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

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

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

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

Используются следующие методы проведения занятий:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- практические;

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

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

Практические методы:

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

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

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

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия 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 под-	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «армрестлинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	14	16	18		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3			4
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		8-16					3-6
1.	Общая физическая подготовка	103	108	124	145	148	168	186	
2.	Специальная физическая подготовка	47	79	112	123	142	186	260	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	30	42	46	56	
4.	Техническая подготовка	112	154	218	256	282	300	386	
5.	Тактическая подготовка	14	26	38	48	64	66	96	
6.	Теоретическая подготовка	14	18	35	36	40	42	58	
7.	Психологическая подготовка	14	22	36	40	50	54	74	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	8	10	20	22	28	
9.	Инструкторская практика	-	-	6	12	20	22	37	
10.	Судейская практика	-	-	8	12	8	10	37	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	8	6	8	10	15	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	10	8	10	15	
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	936	1248	

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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	В течение года

		<p>судейства спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - оставление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, 	В течение года

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

		направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!»	
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (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	В течение года

		спортивной подготовки; -физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	
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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов КЧР по армрестлингу; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
5.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	-беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям.

Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

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

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

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
	Анализ действующего антидопингового законодательства.	В течение года	изучение материалов
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	март апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях

Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовка обучающихся к деятельности в качестве инструктора и судьи по армрестлингу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по армрестлингу.

Задачи:

- воспитание устойчивого интереса к организационной и педагогической деятельности в сфере дополнительного образования;
- формирование представлений об основах организации и методики спортивной подготовки в армрестлинге;
- приобретение практических навыков планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с армрестлерами массовых разрядов;
- приобретение практических навыков планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобретение опыта организации и судейства соревнований по армрестлингу.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, осуществляется на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Обучающиеся, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе в процессе занятий должны:

- овладеть принятой в армрестлинге терминологией и строевыми

упражнениями;

- получить представление об основах методики подготовки армрестлеров массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности;
- сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов, тестирований;
- приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, рукоборцев, специального инвентаря и др.;
- научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи;

Обучающиеся, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны:

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, занимающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;
- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;
- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений;
- принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Период	инструкторская		судейская	
		месяц	часы	месяц	часы
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТЭ-2 г.о.	февраль - июль	по 1
УТЭ-3 г.о.	февраль - июль		по 1	февраль - июль	по 1
	январь		1	январь	1
	февраль		1	февраль	1
	март		2	март	2
	апрель		1	апрель	1
	май		1	май	1
УТЭ-4 г.о.	июнь		2	июнь	2
	июль		1	июль	1
	август		2	август	2
	сентябрь		1	сентябрь	1
	октябрь		1	октябрь	1
	ноябрь		1	ноябрь	1
	декабрь		1	декабрь	1

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Армрестлинг». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Врачебный контроль лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами поликлиник для допуска к занятиям велосипедным спортом.

Приказ предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию
- здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства

восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или активизирующее воздействие; использование в учебно-тренировочном процессе музыкального сопровождения способствующее бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, или же воздействует успокаивающе. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления в качестве рекомендательного характера, в случае если они назначены врачом (им же и постоянно контролируются), относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Армрестлеры получают большую нагрузку во время тренировок, а затем во время соревнований. Такой процесс получения нагрузки постоянно повторяется у армрестлеров в течение всего сезона. На этом этапе многие армрестлеры совершают большие ошибки. Они вкладывают всю свою энергию в учебно-тренировочный процесс и в выступления, порой забывая, что их прогресс зависит не только от их участия в соревнованиях, но и от их отдыха. Сезон получения пиковых нагрузок должен быть организован таким образом, чтобы мышцы были способны восстанавливаться и отдыхать после каждой тяжелой тренировки или соревнования. Очевидно, что чем лучше

армрестлеры восстанавливаются, тем лучше результаты. Это означает, что восстановлению следует уделять не меньшее значение, чем участию в соревнованиях. Точно так же, как и в том случае, когда армрестлеры готовят свой организм к преодолению тяжелых нагрузок, они должны подготавливать его к полному восстановлению, чтобы вернуться к тренировкам и более сильными для достижения новых пределов своих возможностей.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2	<p>Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

III. Система контроля

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

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

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «армрестлинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «армрестлинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

➤ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

➤ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

➤ выполнить план индивидуальной подготовки;

➤ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

➤ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

➤ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении № 1.

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

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

Таблица №10

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

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №12

**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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	

			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Исходное положение: повиснуть на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Спина прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом. Выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осу-

ществляться за счет движения лопаток. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти - практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины.

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

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

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

Метание мяча весом 150 г. Процедура метания осуществляется следующим образом: после разминки обучающийся становится на исходную линию, не заступая за нее; ему передается мяч для метания и указывается направление для броска; по команде тренера мяч необходимо завести за спину и резким движением руки

взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию; в процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени¹.

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

«Верхом»;

¹ Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №13.

Таблица №13

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

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «Армрестлинг»

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

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- **Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.
- **Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- **Спортивные соревнования** - соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.
- **Техническая подготовка** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.
- **Тактическая подготовка** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.
- **Теоретическая подготовка** - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.
- **Психологическая подготовка** - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.
- **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)** - оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.
- **Инструкторская практика** - приобретение самостоятельной практики проведения занятий.
- **Судейская практика** - привлечение к судейству соревнований обучающихся.
- **Медицинские, медико-биологические мероприятия** - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.
- **Восстановительные мероприятия** - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

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

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, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

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

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- Бег на 10, 20, 30, 60 м;
- Рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;
- 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 раз-

личной 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.

4. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
5. Вращение ног в положении лежа на спине.
6. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
7. Отгалкивания от стены двумя руками.
8. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке
9. 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 полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с 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 ЭНП (этап начальной подготовки)

ЭНП-1

- Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
- Разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;
- Накручивание тросов с отягощениями на валик;
- Сгибание и разгибание предплечья стоя;
- Упражнения на пресс на перекладине и тренажере;
- Метание теннисного мяча на дальность;
- Бег 1 км;

ЭНП- 2

- Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами; Разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук; Накручивание тросов с отягощениями на валик;

- Сгибание и разгибание предплечья стоя; Подъем на канат без использования ног; Стягивание к себе на блочном тренажере;
- 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 (этап спортивной специализации)

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 высокопороговых двигательных единиц);
- Короткий взрыв, 2-3 сек. отдыха - повторение 3 раза; Работа только со свободным весом;
- Активный отдых 7-10 минут;

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна 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 четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ).

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

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

Первый способ - атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно 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 усиление 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. Причем 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 техни-

ческим 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.

Материал для ЭНП (этап начальной подготовки)

ЭНП-1

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

ЭНП-2

- То же, что для НП-1,
- Отработка навыка «Защита от атаки»;
- Материал 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 ТЭ-1, 2 года обучения;

УТЭ-4 г

- Совершенствование ранее изученного материала ТЭ- 3 года обучения ССМ
- Совершенствование ранее изученного материала ТЭ 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 настраи-

ваться 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 удается 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 видеодемонстрация наиболее примечательных в учебном смысле соревнований с вашим анализом и повторными показами. Учите рукоборцев на этих просмотрах вживаться в участие в соревновании, принимать мысленно контррешения, действовать по своему убеждению.

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

На электронно-механических тренажерах можно с успехом решать задачи

овладения тактикой, проигрывать варианты, вести поединки.

Для изучения особенностей противников тренеру необходимо вести досье на каждого рукоборца, с которым 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.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №14.

Таблица №14

Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверен-
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈ 70/107	май	Понятийность. 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
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Со-	≈ 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
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных сорев-
	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 достиже-

	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.
--	--	---	---

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

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

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

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

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

Задачей соревновательного периода является достижение армборцами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее

совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и 38 климатических и т. п.). Тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности, на основании которых строится дальнейшая подготовка армборца. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в армспорте длится с июля по август включительно. В зависимости от уровня подготовленности и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла в армспорте присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №21.

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none">➤ Лазанье по канату.➤ Массаж.➤ Баня, сауна.
-------------------------------	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №22);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №23);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №22,23

Таблица №22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				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

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

Кадровые:

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

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №2 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 Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» вида спорта «армрестлинг», уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №2 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным

стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД. 2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «армрестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

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

Организационные условия:

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

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

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

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

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

Информационно-методические условия:

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

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

Перечень информационного обеспечения

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

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

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

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. - Ульяновск: УлГТУ, 2005.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1977.
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». - М.: АCADEMIA, 2001.

5. Научно-методическое пособие по армрестлингу. - М.: Российская Ассоциация армрестлинга. Московская Федерация армрестлинга. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

Интернет сайты

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

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

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

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

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

Информационные материалы на сайте <http://www.ArmsportZspp.Ru> Санкт-Петербург

Примерные тестовые задания для мониторинга знаний теоретического материала Программы

<p>1. Самая представительная международная организация, культивирующая борьбу на руках, Всемирная любительская федерация армспорта (WAF), была основана в ...</p> <p>а) 1964 б) 1950 в) 1967 г) 1977+</p> <p>2. Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем максимальной (статической) силы</p> <p>а) 50-70% б) 20-30% в) 30-50%+</p> <p>3. Скоростно-силовые виды спорта связаны с...</p> <p>а) выполнением быстрых, сильных кратковременных движений+ б) циклическим повторением движений для перемещения собственного тела в пространстве постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха в) непостоянными, циклическими физическими нагрузками, зависящими от конкретных условий соперничества</p> <p>4. К дополнительным скоростно-силовым упражнениям относится</p> <p>а) упражнения с использованием внешней среды б) упражнения с использованием сопротивления других предметов+ в) упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа г) упражнения с весом внешних предметов рывково-тормозные д) упражнения, отягощенные весом собственного тела е) упражнения с противодействием партнера</p>	<p>5. К функциям круглого пронатора относится сгибание...</p> <p>а) Предплечья б) Кисти+ в) Пальцев</p> <p>6. При подготовке спортсменов скоростно-силовых видов спорта производительность сердечно-сосудистой системы целесообразно увеличивать путем увеличения аэробных возможностей промежуточных и гликолитических мышечных волокон, ... тренировки</p> <p>а) для чего используется только переменный метод б) используя переменный метод тренировки, а также скоростные силовые+, в) скоростные интервальные и аэробные силовые г) для чего используются только скоростные силовые и скоростные интервальные</p> <p>7. Впервые статус вида спорта армрестлинг получил в...</p> <p>а) Германии б) России в) США+ г) Великобритании</p> <p>8. Развиваемая спортсменом мощность может быть увеличена ...</p> <p>а) только за счет увеличения силы сокращения мышц б) за счет увеличения или силы, или скорости сокращения мышц в) за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов+ г) только за счет увеличения скорости сокращения мышц</p>
---	--

<p>9. Олимпийская классификация включает видов спорта: а) 14 летних и 5 зимних б) 32 летних и 9 зимних+ в) 28 летних и 7 зимних</p> <p>10. Все мышцы в организме человека делятся на ... а) 2 типа: скелетные и сердечные б) 2 типа сердечные и гладкие в) 3 типа: скелетные, сердечные и гладкие+</p> <p>11. Первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлингу («борьба запястьями») был проведен в ... а) 1967 б) 1962+ в) 1964</p> <p>12. У высококвалифицированных спортсменов скоростно-силовых видов спорта... а) по сравнению с нетренированными людьми или представителями других видов спорта основную массу мышц составляют быстрые мышечные волокна б) в процессе тренировки быстрые и медленные мышечные волокна подвергаются гипертрофии в равной степени+ в) по сравнению с нетренированными людьми или представителями других видов спорта основную массу мышц составляют медленные мышечные волокна</p> <p>13. Растяжки мышц при занятиях стретчингом ... а) укрепляют дыхательную систему б) укрепляют сердце+ в) понижают температуру тела и мышц</p> <p>14. С 1992 г. в России армрестлинг развивали такие ассоциации, как... а) Российская федерация армрестлинга (РФА) б) Советская ассоциация армрестлинга (САД) в) Всесоюзная федерация армрестлинга (ВФА) г) Российская ассоциация армрестлинга (РАА)+</p>	<p>15. .. начинается от нижней внешней части плечевой кости, затем пересекает локоть и прикрепляется к лучевой кости а) Круглый пронатор б) Бицепс в) Плечелучевая мышца+ г) Плечевая мышца</p> <p>16. Наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы мышц (МПС) установлен в период от... а) 4-5 до 10-11 лет б) 13-14 до 16-17 лет+ в) 16-17 до 18-20 лет</p> <p>17. К оптимальным режимам для увеличения силовых возможностей относится силовая тренировка, направленная на увеличение... а) гибкости и пластичности б) нервно-мышечной регуляции+ в) силы гликолитических мышечных волокон</p> <p>18. Неверно, что в поединке по армрестлингу ноги соперников могут ... а) одной ногой опираться на противоположную сторону стола б) находиться под столом и стоять параллельно в) одновременно отрываться от пола+ г) опираться на боковые основания стола</p> <p>19. Неверно, что к скоростно-силовым видам спорта относят а) тяжелую атлетику б) армрестлинг в) фитнес г) волейбол д) культуризм+ е) пауэрлифтинг</p> <p>20. С 1996 года борьба на руках имеет международное название «...» а) Армрестлинг+ б) Ристрестлинг в) Армспорт</p>
---	--

<p>21. В каком году прошел первый чемпионат мира? Первый официальный чемпионат мира состоялся в 1979 году в Канаде</p> <p>22. Какие вы знаете организации, развивающие армрестлинг в России? Федерация Армрестлинга России и Российская Ассоциация армрестлинга</p> <p>23. Назовите наиболее значимые мышцы в армрестлинге? Пронация плеча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлопаточная мышца,+ 2. Большая грудная мышца.+ 3. Передняя часть дельтовидной мышца. 4. Широчайшая мышца спины+ 5. Большая круглая мышца.+ 6. Клювовидно-плечевая мышца. <p>Разгибание плеча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Задняя часть дельтовидной мышцы. 2. Широчайшая мышца спины 3. Подостная мышца 4. Большая и малая круглые мышцы спины+ 5. Трицепс+ <p>Сгибание предплечья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бицепс 2. Плечевая мышца 3. Плечелучевая мышца 4. Круглый пронатор+ <p>Разгибание предплечья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трицепс+ 2. Локтевая мышца 	<p>24. Какие способы борьбы на руках вы знаете? «Верхом» — выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией. «Прямым движением» — по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего. «Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе. «Крюк нижний» — атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) -самый распространенный тип борьбы. «Крюк верхний» — спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем). «Трицепсом» — со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.</p> <p>25. Какие вы знаете упражнения, применяемые для развития силовых качеств в армрестлинге? Специализированный подъем на запястье Подъем на бицепс молотком Специализированное скручивание запястья внутрь Специализированное скручивание запястья наружу</p>
---	---

26. За что получает спортсмен фолы?
 Фол локтя:
 Первый случай - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если спортсмен поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Спортсмены не получают фол, если в то же время оторвут локти от подлокотников. Борьба прерывается и повторяется.
 Второй случай - скольжение локтя с подлокотника. Фол будет засчитан при нахождении трицепса и предплечья спортсмена на подушке, а локтя за границами подлокотника.
 Следующим нарушением, за которое судья может наказать фолом, является запрещенный контакт. Это происходит, если борец помогает себе, нажимая на руку своим плечом, подбородком или головой. Спортсмен будет наказан фолом за умышленный разрыв. Это происходит, когда:

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

27. Какие вы знаете способы сгонки веса?
 Сгонка обычно сводится к обезвоживанию организма:
 - спортсмен практически не употребляет жидкостей;
 - избыточное потоотделение стимулируется с помощью сауны и длительного упражнения в тёплой одежде;
 - употребление мочегонных и слабительных препаратов способствует дополнительному выведению жидкостей.

28. Выберите имя самого известного армрестлера
 а) Джон Брзенк + д) Алан Караев
 б) Денис Цыпленков е) Дэйв Чаффи
 в) Дэвон Ларатт ж) Рон Бат
 г) Арсен Лилиев

29. Кто из списка был универсальным армрестлером?
 а) Год Хадчингс +
 в) Тревис Баджен
 б) Джон Брзенк
 г) Рон Бат

30. Какое прозвище было у легендарного Джона Брзенка?
 а) Сенсей
 б) Поезд боли
 в) Профессор армрестлинга +

31. Какой вид техники борьбы самый популярный?

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

31. Что нужно армрестлеру для успеха?
 а) больше тренироваться с железом
 б) больше спарринговаться
 в) оба варианта +

32. Какое звено является главным для армрестлера?
 а) пальцы и кисть + в) спина в) бицепс
 б) трицепс г) пронация

33. Какие мышцы работают в борьбе?
 а) Предплечья в) спина д) трицепс
 б) Пронация г) все группы мышц

Требования техники безопасности на занятиях по армрестлингу

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