

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ВАЛУЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П. УРАЗОВО»

Принята на заседании методического совета

МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово»

Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа п. Уразово»

М.В. Дораж

« 30 » 08 2023 г.

Приказ № 63-09

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1003;)

Возраст обучающихся: от 11 до 18 лет

Срок реализации: 6 лет

Авторы-составители:

Макиева Кристина Алексеевна -
заместитель директора;

Толмачев Николай Николаевич
- тренер-преподаватель

п. Уразово, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в армрестлинге с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1003 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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

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

Армрестлинг - вид борьбы на руках между двумя участниками. 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	А
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М
весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М
ПОДА - весовая категория 50 кг (PIU)	099	002	1	7	1	1	Д
ПОДА - весовая категория 50+ кг (PIU)	099	004	1	7	1	1	Д
ПОДА - весовая категория 55 кг (PID)	099	005	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 55 кг (PIU)	099	007	1	7	1	1	Ю
ПОДА - весовая категория 55+ кг (PIU)	099	008	1	7	1	1	Ю
ПОДА - весовая категория 60 кг (PIU)	099	010	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 65 кг (PID)	099	012	1	7	1	1	Л
ПОДА - весовая категория 65 кг (PIU)	099	016	1	7	1	1	Ж
ПОДА - весовая категория 65+ кг (PID, PIU)	099	017	1	7	1	1	Ж
ПОДА - весовая категория 70 кг (PIU)	099	018	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 75 кг (PID)	099	028	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 75+ кг (PID)	099	029	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85 кг правая рука (PIDH, PIUH)	099	030	1	7	1	1	М

ПОДА - весовая категория 85 кг левая рука (PIUH, PIUH)	099	031	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 80 кг (PIU)	099	032	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85+ кг правая рука (PIUH, PIUH)	099	033	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 85+ кг левая рука (PIUH, PIUH)	099	034	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 90 кг (PIU)	099	035	1	7	1	1	М
ПОДА - весовая категория 90+ кг (PIU)	099	036	1	7	1	1	М

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг»

1. В виде спорта «армрестлинг» соревнования делятся на личные и командные. В личных соревнованиях учитывается результат каждого участника и тот, у кого он лучше - побеждает. Победитель определяется в своей весовой категории.

2. Командные же соревнования имеют отличие - результат одного конкретного игрока засчитывают всей команде, за счет чего она может победить. Система тут такая же, как и в двоеборье - игроки получают очки за борьбу левой рукой и правой. После чего их суммируют.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки, (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»			
Этап начальной подготовки	3	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	14	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

4. Объем Программы

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

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные)
учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Вид учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	8
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	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 мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

спортивные соревнования

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
			Физическая подготовка:	89-121	125-158	228-244	253-277
1.	Общая физическая подготовка	66-89	83-94	138-146	148-149	140-151	158-168
2.	Специальная физическая подготовка	23-32	42-64	90-98	105-128	149-184	202-243

3.	Техническая подготовка	84-115	107-153	192-207	212-224	270-292	309-400
4.	Тактическая подготовка	6-8	10-14	39-55	80-96	139-150	188-228
5.	Психологическая подготовка	6-8	10-14	12-16	16-19	23-25	28-34
6.	Теоретическая подготовка	8-11	8-10	16-22	21-26	31-33	56-69
7.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
8.	Соревновательная деятельность	-	3-8	15-22	16-37	50-75	37-100
9.	Инструкторская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
10.	Судейская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
11.	Восстановительные мероприятия	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
12.	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
13.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	72-93	104-124	124-166
14.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	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, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
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); 	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	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 спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

I. Теоретическая часть

Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ СШ «п. Уразово» (далее - Учреждение) проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 № 296-ФЗ;
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947 (ред. 17.01.2019г.));
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 11 декабря 2020 г.)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой Кодекс РФ (Гл.54.1);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-12ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международный стандарт Запрещенный список ВАДА (обновляется как минимум раз в год - необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу);
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

1. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг -контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня

спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

II. Рекомендуемые объемы прохождения теоретического материала, час.

Разделы подготовки	Этапы подготовки											
	ГНП			УТГ					ГСС			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Теоретическая подготовка:	10	10	10	20	20	25	27	27	46	46	46	
Антидопинговые правила	2	2	2	4	4	5	5	5	10	10	10	

III. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Обучение на сайте Русада		Спортсмены	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Чистый спорт. Честные состязания"	Ответственный за антидопинговое обеспечение школы	1-2 раза в год
	3. Веселые старты, товарищеские матчи, турниры по избранному виду спорта	"Мы за чистый спорт!"	Тренеры	1-2 раза в год
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список")		Тренеры	3-4 раза в год
	5. Антидопинговая викторина	"Спорт - это жизнь!"	Тренеры, ответственный за антидопинговое обеспечение в школе	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителя в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Обучение на сайте Русада		Спортсмены	1 раз в год
	2. Веселые старты, товарищеские матчи, турниры по избранному виду спорта	"Мы за чистый спорт!"	Тренеры	1-2 раза в год

	3. Антидопинговая викторина	"Спорт - это жизнь!"	Тренеры и ответственный за антидопинговое обеспечение в школе	1-2 раза в год
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителя в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

План инструкторской и судейской практики

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации проведения соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

составление конспекта

тренировочного занятия, проведение;

□□ судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;

□□ организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

□□ составление положения соревнования;

□□ оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;

□□ изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	I	X	X	XI	I	II	II	I	V	V	VI	VI
	X		I	I			I	V		I	I	II

Тренировочный этап												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+						+	+			
Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия			+	+			+					
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+			+	+					
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований								+	+	+		
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований									+	+	+	
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+						+	+			
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+			+	+					
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований								+	+	+		
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований									+	+	+	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями₂₀ общероссийских антидопинговых

правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, лечебно-педагогические наблюдения.

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме, необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «армрестлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс РІУН						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,8		8,0	
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее		не менее	
			0,8		0,6	
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее		не менее	
			15		12	
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			12		10	
2.5.	Наклон вперед из	см	не менее			

	положения сидя на полу с прямыми ногами		-	+2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
2.7.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			5	4
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			8	6
3.3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			12	7
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			80	60
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			110	80
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			-	+2
3.9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			97	92
3.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			3	2
3.11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	

Нормативы общей физической подготовки 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	28 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 на низкой перекладине	количество раз	не менее -	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 50% от массы тела	30% от массы тела
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс P1UH				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 7,2	7,4
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее 1,5	1,2
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее 23	20
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20	18
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее +3	+4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс P1U, класс P1D, класс P1DH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее 10	10
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее 14	9
3.3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	с	не менее 25	15
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее 130	90
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее 170	130
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	7
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее +4	+5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее 6	5

4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин класс PIUN, класс PIU, класс PID, класс PIDN		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела	30% от массы тела
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIUN				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8

2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			28	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	23
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс P1U, класс P1D, класс P1DH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			12	8
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			16	12
3.3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			30	20
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			140	100
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			180	120
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			5	4
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		210	170
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			70% от массы тела	40% от массы тела
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIUH				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,6
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			28	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	23
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			14	9
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			19	13
3.3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			35	25
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			160	120
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			200	140
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			7	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

4.1 Программный материал для практических по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая и специальная физическая подготовка

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

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные

средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность 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 специализирование 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 т.е. 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 скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание 31 ног и туловища лежа на

спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

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

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

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

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упоралежа, 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, различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

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

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх,

присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

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

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

Вариант № 2

1. Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. 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. Отталкивания от стены двумя руками.

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

Вариант № 3

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

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

Материал для НП (этап начальной подготовки)

Этап начальной подготовки (до 1 года)

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;
Сгибание и разгибание предплечья стоя.

Этап начальной подготовки (св. 1 года)

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

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

Подъем на канат без использования ног;
Стягивание к себе на блочном тренажере;

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;
Разгибание рук в упоре лежа с разными расположением рук;
Накручивание тросов с отягощениями навалик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;
Подъем на канат без использования ног;
Стягивание к себе на блочном тренажере;
Становая тяга с подставки;

Сгибание предплечья на скамье Скота.

Материал для ТЭ (тренировочный этап)

ТЭ (1 год обучения)

То же, что и для НП;

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

ТЭ (2 год обучения)

То же, что для НП;

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Приседания со штангой на плечах;

ТЭ (3 год обучения)

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;

ТЭ (4 год обучения)

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;

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.

Материал для ЭССМ и ЭВСМ (этап совершенствования

спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)

То же, что для (Т);

Удержание на время на блочном тренажере под разными углами со спецручкой;

Режимы упражнений:

- Интервальный режим (направлен на развитие силовой выносливости); 10 подходов по 10 повторений;

- Используется свободный вес, либо резина; 25-30 % от предельного максимума; Отдых между подходами 1-2 минуты; Упражнения максимально взрывные;

- Статодинамический режим (направлен на развитие медленных мышечных волокон);

- Выполняется 1 подход за 60 сек. медленно с короткой амплитудой 25-30 % от предельного максимума;

- Динамический режим (направлен на развитие быстрых мышечных волокон); 70-85 % от предельного максимума; Выполняется 15-20 сек.;

- Подъем быстро, опускание медленно; Активный отдых 10 минут между подходами;

- Статический режим (направлен на развитие межмышечной координации и силовой выносливости);

- Время 30 сек.

- Выполняется со спарринг-партнером;

- Упражнения начинать медленно с постепенным надавливанием, в конце медленно расслабление, следить за дыханием;

- Метод максимальных усилий (направлен на развитие высокопороговых двигательных единиц);

- Короткий взрыв, 2-3 сек. отдыха - повторение

- 3 раза; Работа только со свободным весом;

- Активный отдых 7-10 минут.

4.1.2 Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Под техникой борьбы в армрестлинге понимается состав (арсенал) приемавведения соревновательного поединка армрестлеров.

Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности армрестлеров. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела армрестлера 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 армрестлеров. 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 армрестлера, как правило, происходит с учетом его роста – весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армрестлинга позволяет армрестлеру точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий армрестлера 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 армрестлеры 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.

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

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция армрестлера 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 армрестлера.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции армрестлер 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 армрестлеру 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 армрестлера 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 армрестлера должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90° . Вторая рука 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 армрестлеры в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги армрестлера, 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 армрестлер по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко "супинировать" его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют армрестлеры 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 армрестлеры смещается влево от исходного.

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

Реализация преимущества

Действия армрестлера в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие спортсмены, 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 армрестлеров

Техническая подготовка армрестлера 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 спортсмена нет самого необходимого качества для успешного выполнения - силы. Когда у армрестлера 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.

Армрестлер 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 спортсмен. Чем больше у армрестлера 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 армрестлера 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 армрестлера 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, армрестлер 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 спортсмена. В индивидуальной же технике в первую очередь

совершенствуются те приемы, к проведению которых армрестлер наиболее приспособлен. Таким образом пополняется арсенал "коронных" технических приемов спортсмена. Причем это не означает, что армрестлер всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенному техническому приему. Армрестлинг сильно развивает физические и морально-волевые качества. И если в первые годы занятий армрестлер 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. Спортсмен 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 армрестлинг особенно слаб. И если на начальном этапе можно замаскировать свои недостатки и слабые стороны различными техническими уловками, то в дальнейшем сделать это будет труднее.

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

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

Нужно ли добиваться того, чтобы рукоборец владел техникой приема

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

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

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

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

одинаково высокой результативностью.

При совершенствовании технических действий нельзя увлекаться их отработкой со специальными тренажерами. При этом нередко появляются и закрепляются искажения в структуре технического

действия. С тренажерами полезно выполнять специальные упражнения или имитацию отдельных элементов технического приема, но не все действие в целом.

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

Поскольку из-за усталости нарушаются координация движений, четкость и быстрота, спортсмену, почувствовавшему утомление, целесообразно прервать тренировку. При усталости появляются искажения в структуре, которые могут потом закрепиться. Полезно совершенствовать технику, используя интервальный метод тренировки, при котором после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и

координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью рукоборца (в среднем на 2-6 мин работы 4-8 мин отдыха).

Технический прием можно считать закрепленным лишь тогда, когда рукоборец начнет уверенно проводить его на соревнованиях. Нередко на тренировках рукоборец демонстрирует блестящее владение техническим приемом, а на соревнованиях у него никак не получается, так как нет уверенности. Пока рукоборец хотя бы раз не проведет освоенные приемы в соревновательном поединке, успеха не будет. В свою очередь неудача при опробовании оригинального технического движения в соревнованиях может привести к неверию в него, к боязни пользоваться этим техническим приемом в дальнейшем. Чтобы этого не случилось, малоопытному рукоборцу полезно чаще участвовать в соревнованиях с несильными соперниками (6-10 в год), где бы он без излишнего риска мог применять разные приемы в поединке, привыкал бы вести борьбу в любых условиях. На начальных этапах тренировки поединков с соперниками, значительно превосходящими рукоборца в своем₄₅ мастерстве, следует по

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

Материала для НП (этап начальной подготовки)

НП (до 1 года)

Отработка навыка «Стартовая позиция»;

Правильное положение: рук, ног, корпуса;

Отработка навыка «Атакующее движение»;

Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде

«Реди го!»

НП (св. 1 года)

То же, что для НП-1,

Отработка навыка «Защита от атаки».

Материал для Т (Тренировочный этап)

ТЭ (1 год обучения)

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

ТЭ (2 год обучения)

То же, что НП и Т-1 г.о.;

Отработка целесообразной защиты от разных соперников;

ТЭ (3 год обучения)

Совершенствование ранее изученного материала НП и Т-1, 2 г.о.;

ТЭ (4 год обучения)

Совершенствование ранее изученного материала НП и Т-1, 2 г.о.;

ЭССМ, ЭВСМ

Совершенствование ранее изученного материала НП и Т этапов;

Тактическая подготовка

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

Техника армрестлинга, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. И действительно, если армрестлер 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 заставить 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 армрестлера, тем разнообразнее становится и его тактика.

Тактически грамотный армрестлер умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться. Морально-волевые качества армрестлера во многом влияют и на тактику армрестлинга. Волевой армрестлер может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника. Спортсмен 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 армрестлера, 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 армрестлера 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 армрестлера 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 армрестлера не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

Очень часто армрестлеры, 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 армрестлеры, поведение которых в большой мере зависит от результата, достигнутого в начале₄₈ 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 армрестлеру нужно настраиваться на решительные действия с самого начала поединка, быть особенно внимательным. В этом и предыдущем случаях нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт и уверенность. Уверенность поведения за столом, решительность и смелость - главные средства армрестлинга в борьбе за моральное превосходство в поединке.

Перед поединком не надо уединяться, надо быть в кругу товарищей и по возможности не думать о предстоящей встрече. Это позволит экономить нервную энергию, быть более свежим перед поединком. Некоторые армрестлеры 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 армрестлер мысленно "переборолся" со своим противником еще до выхода к столу. Израсходовал свою нервную энергию, как говорят армрестлеры, "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 армрестлера остается постоянным.

Именно в тактике проявляется характер армрестлера. Смелый, инициативный армрестлер 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 армрестлера. Сильные армрестлеры, уверенные в своих силах, редко придерживаются пассивной тактики.

Использование технического преимущества

Если армрестлер 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 армрестлер 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 армрестлер 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 армрестлеру не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка - лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в

быстроте 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 армрестлера 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 армрестлер 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 армрестлера, готовящегося к поединку.

Имеется немало примеров из опыта ведущих армрестлеров, когда армрестлер, 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 армрестлера и команды в целом, позволяющее им более рационально использовать свою спортивную подготовленность. В настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших армрестлеров разных стран находится на высоком и примерно одинаковом уровне.

Большей частью мало отличаются армрестлеры и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях часто определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства армрестлера. 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 армрестлер 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 армрестлера, не участвующего в состязании, за спортсменами, 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 армрестлеров кино- и видеодемонстрация наиболее примечательных в учебном смысле соревнований с вашим анализом и повторными показами. Учите армрестлеров на этих просмотрах вживаться в участие в соревновании, принимать мысленно контррешения, действовать по своему убеждению. После повторного просмотра всего соревнования необходимо проводить обсуждения, давая возможность армрестлерам 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 армрестлера, с которым предстоит встречи на соревнованиях. В досье или учетную карточку заносятся все данные, так или иначе влияющие на выступления спортсменов, 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 армрестлера не только действовать самостоятельно, но и командно. Для подготовки к этому особенно важно проведение в команде творческих дискуссий по тактическим схемам и действиям.

Теоретическая подготовка.

Программа теоретической подготовки должна включать в себя общие понятия российской системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в России. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо: дать научный анализ техники и тактики в армрестлинге; ознакомить армрестлеров с методикой обучения спортивной технике и путями ее совершенствования; полно раскрыть российскую систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости,

ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий, содержании, перспективах многолетней тренировки. Он должен знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник.

Необходимо, чтобы армрестлер знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, продолжительности процессов восстановления и т.д. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, знания основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима армрестлера (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, армрестлеры должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также профилактикой травматизма в армрестлинге.

В целях теоретической подготовки спортсменам необходимо посещать специально организованные лекции по отдельным вопросам техники, тактики и т.д., изучать рекомендуемую специальную литературу, читать спортивные газеты и журналы, беседовать с другими армрестлерами, наблюдать за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Краткое содержание теоретических знаний

Краткий обзор армрестлинга в России и за рубежом.

Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Армрестлинг в системе физического воспитания и спорта в России.

Характеристика армрестлинга как вида спорта и средства физического воспитания. Значение и место армрестлинга в системе физического воспитания в России.

Армрестлинг как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации армрестлинга. Международные связи. Достижения российских армрестлеров в крупных международных соревнованиях. Роль Университета физической культуры, спорта и туризма в подготовке специалистов, развитие и популяризация армрестлинга в России.

Терминология и классификация техники в армрестлинге.

Понятие о технике армрестлинга. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в армрестлинге. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.

Тактика армрестлинга

Тактика ведения отдельных схваток, поединка, соревнования. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Основные характеристики соревновательной деятельности. Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность армрестлеров.

Двигательные и психические качества армрестлеров

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств армрестлеров в процессе тренировки и соревнований.

Требования к общей и специальной выносливости армрестлера. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости.

Общеразвивающие и специальные упражнения (в том числе из других видов спорта), способствующие развитию следующих качеств:

силы, взрывной силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах и снарядах, акробатические упражнения, прыжки в длину с места, с разбега, бег на короткие дистанции с тормозящими усилиями и поворотами кругом, выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног, упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, подвижные игры и т.д.); быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий; ловкости (упражнения с набивными мячами, скакалками; ловля и метание мячей в цель и т.д.);

гибкости и подвижности в суставах, позволяющих армрестлеру проявлять

быстроту, ловкость, силу, способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений; общей выносливости и работоспособности.

Специализация двигательных качеств армрестлеров как основа совершенствования спортивной техники, проявления двигательных возможностей спортсмена и обеспечения благоприятных условий для психической устойчивости. Взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для армрестлера. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях.

Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий (интенсивность, продолжительность). Организационно-методические проблемы планирования тренировки с акцентом на воспитание специальной выносливости.

Характер изменений, возникающих у армрестлеров при выполнении специальных упражнений, можно исследовать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций армрестлеров является критерием оценки специальной подготовленности.

Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Педагогическая градация нагрузок армрестлеров по преимущественной направленности воздействия, единые критерии учета и планирования объемов работы, влияние срочных эффектов упражнений различного характера на общий тренировочный эффект одной тренировки, проблемы решения ключевой задачи тренировки, влияние отставленных тренировочных эффектов на распределение видов тренировочных заданий в микроцикле, примерные схемы построения тренировочных микроциклов.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется поэтапам тренировки армрестлеров, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Планирование объемов работы на основании зависимости доза - эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза - эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние острых нагрузок в микроцикле, проверка на динамику показателей соревновательной деятельности.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика тактические и функциональные характеристика.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма армрестлеров.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющими «срочный эффект», являются: оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; регулярность гигиенических процедур; комплексность воздействия восстановительных средств; организация сбалансированного питания.

Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности. Постоянное проведение педагогического и врачебного контроля позволяет судить о функциональных изменениях в организме армрестлеров.

Задачи контроля: медицинское обследование в начале и в конце учебного года; плановое углубленное медицинское обследование раз в год; в процессе тренировок для определения состояния тренированности и ранней диагностики переутомления, перетренированности.

Педагогический и врачебный контроль позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, учитывать динамику состояния здоровья занимающихся, своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в армрестлинге. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массажа — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Судейство соревнований по армрестлингу

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей.

Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и их обязанности. Формирование судейских бригад. Медицинское обслуживание соревнований. Оборудование мест соревнований. Информационное обслуживание соревнований.

Правила соревнований. Общие положения. Определение и объявление результата поединка. Запрещенные приемы. Наказания. Судейская терминология в армрестлинге и жесты судей. Судейская коллегия. Работа секретариата и судейских бригад на соревнованиях. Оформление судейских протоколов, жеребьевка и принципы ее проведения в личных, командных, лично-командных и классификационных соревнованиях. Анализ и нарушений и присуждение оценок.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Федеральный стандарт спортивной подготовки по армрестлингу.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности

Техника безопасности на занятиях. Требования к спортивному залу:

размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «Армрестлинг»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	89-121	125-158	228-244	253-277	289-335	360-411
	Общая физическая подготовка	66-89	83-94	138-146	148-149	140-151	158-168
	Специальная физическая подготовка	23-32	42-64	90-98	105-128	149-184	202-243
2.	Техническая подготовка	84-115	107-153	192-207	212-224	270-292	309-400
3.	Тактическая подготовка	6-8	10-14	39-55	80-96	139-150	188-228
4.	Психологическая подготовка	6-8	10-14	12-16	16-19	23-25	28-34
5.	Теоретическая подготовка	8-11	8-10	16-22	21-26	31-33	56-69
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-8	15-22	16-37	50-75	37-100
8.	Инструкторская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
9.	Судейская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
10.	Восстановительные мероприятия	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
11.	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	72-93	104-124	124-166

13	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		3-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	70-139	140-180	168-191	180-186
Общая физическая подготовка	55-99		99-124	115-128	114-115	133-134	117-118
Специальная физическая подготовка	15-40		41-56	53-63	66-71	120-124	151-152
2.	Техническая подготовка	47-103	104-139	116-137	128-139	217-220	254-255
3.	Тактическая подготовка	2-5	6-10	19-22	44-48	108-109	137-138
4.	Психологическая подготовка	2-8	5-10	6-11	7-12	12-18	14-20
5.	Теоретическая подготовка	2-8	5-10	6-11	7-12	12-18	14-19
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-8	4-16	10-25	25-56	28-60
8.	Инструкторская практика	-	-	4-10	10-25	25-47	28-48
9.	Судейская практика	-	-	4-10	10-25	25-27	28-48
10.	Восстановительные мероприятия	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-29
11.	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-29
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	15-31	31-41	41-52	52-62	83-93	93-94
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		156-312	312-416	416-520	520-624	832-936	936-1040

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

14. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг», включая спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащие в своем наименовании аббревиатуры «PIU» (далее – класс PIU), «PID» (далее – класс PID), «PIDN» (далее – класс «PIDN»), «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.

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

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

17. 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.

18. 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

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Армстолы	штук	3
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменного веса (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Динамометр кистевой	штук	2
9.	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
10.	Канат	штук	1
11.	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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

19. Кадровые условия реализации Программы:

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).

23. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом ⁶⁴ «Тренер – преподаватель»,

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный номер № 62203) (далее – Приказ № 952н) профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г., № 191н (зарегестрирован) Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный номер №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 г. №237н (зарегестрирован Минюстом России 27.05.2022 г., 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 Минздрасоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегестрирован Минюстом России 14.10.2011 г., 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 г. № 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 г. № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021 г., 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 г. № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019 г., регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом № 237н, или ЕКСД.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Перечень информационного обеспечения

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ВУЗов. М.: ФИС, 1978. – 223 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1989. – 286 с.
3. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006. – 70 с.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых, 2002. – 272 с.
4. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура», 2002. – 268 с.
5. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М.: АСАДЕМІА, 2001 – 112 с.
6. Кузнецов В. Методические рекомендации по армспорту.
7. Кузнецова З.И. Развитие физических качеств школьника. М.: Просвещение, 1977. -
8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры, 2003. – 526 с.
9. Сергеева Б.В. Определение физической подготовленности школьника. М: Педагогика, 1973. – 104 с.
10. Скоробогатов, А. В. Армспорт : учеб.-метод. пособие, Ижевск: «Удмурт. гос. ун-т», Каф. физ. воспитания., 2008. – 73 с.
11. Хайденштам О. Бодибилдинг для начинающих, 2002. – 182 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания, 2006. – 478 с.
13. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2002. – 288 с.

