

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра»  
Усть-Кутского муниципального образования**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБУ ДО «СПШ СОЦ» УКМО**

**В.А.Желонкин**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта армрестлинг**

Программа разработана с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. № 1003

Усть-Кут 2023 г.

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

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армреслинг» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1003 (далее – ФССП);

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

4. Объем Программы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	10	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	832	936	1040	1144	1248

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

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

### 5.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «армрестлинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

#### *Виды и объем соревновательной деятельности*

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

5.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## 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		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		3			4			
		Наполняемость групп (человек)								
		10		8				3		
		1.	Общая физическая подготовка	64	75	80	94	108	120	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	67	70	112	142	150	170	180	190
3.	Интегральная подготовка	32	50	65	112	133	140	160	164	170
4.	Участие в спортивных соревнованиях			45	50	73	100	110	115	120
5.	Техническая подготовка	100	125	130	150	166	180	180	190	198
6.	Тактическая подготовка	20	25	30	50	50	62	70	80	95
7.	Теоретическая подготовка	20	25	30	50	50	62	70	80	95
8.	Психологическая подготовка	20	25	30	50	50	62	70	80	95
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	10	20	20	20	25	35	45
10.	Инструкторская практика			5	10	10	10	15	25	25
11.	Судейская практика			5	10	10	10	15	25	25
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	10	10	10	10	15	20	25
13.	Восстановительные мероприятия	4	8	10	10	10	10	15	20	25
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;</li> <li>- обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>- составление комплексов упражнений для развития физических качеств;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор упражнений для совершенствования техники;</li> <li>- ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ul>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- сознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul> <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.</p>	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	В течение года



		<p>закаливания и укрепления иммунитета).          Рациональное питание:          - сбалансировано по энергетической ценности;          - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);          - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;          - соответствует климатическим и погодным условиям.</p>	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	

3.5.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.6.	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
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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. - Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях - Развитие изобретательности и логического мышления - Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи - Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). - Развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	В течение года

<b>5.</b>	<b>Восстановительные средства</b>		
5.1.	Педагогические восстановительные средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня.</li> </ul>	В течение года
5.2.	Педагогические восстановительные средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	В течение года
<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности,	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

	справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий		
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

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

**План направлен на решение следующих задач:**

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися армрестлингом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся армрестлингом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2. Теоретические занятия «Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный: тренер. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Сайт РАА «РУСАДА»
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования Антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования на сайте РАА «РУСАДА».
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчет (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этапы совершенствования спортивного</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

<b>мастерства</b>			образования. на сайте РАА «РУСАДА».
	2.Семинар. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена

#### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

#### **Педагогические средства восстановления**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- 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;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления**

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

#### **Медико-биологическим средства восстановления**

##### **1. гигиенические средства:**

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

##### **2. физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.



Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий

с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

### **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;

–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;

–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;

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

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	
			юноши	девушки	юноши	девушки

**1. Нормативы общей физической подготовки**

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				

2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

**IV. Рабочая программа по виду спорта**

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

**Программный материал для практических занятий**

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

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

Перед специализированными занятиями армрестлингом обязательно следует обеспечить преимущественно общую физическую подготовку организма на начальном этапе и постепенно увеличивать долю специальных нагрузок на последующих этапах.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся.

Накопленный опыт Российской школы планирования тренировочных и соревновательных нагрузок позволил выбрать методические подходы к развитию общих и специальных физических качеств при условии гарантии обеспечения здоровья на протяжении спортивной карьеры.

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

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

#### **1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

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

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте, эстафеты;
- с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя и лежа с сопротивлением партнера, подбрасывание и ловля в передвижении;
- с набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лежа и стоя в парах и в одиночку, из-за головы, от груди.

#### **2. Занятия другими видами спорта.**

##### Гимнастика:

- рукоходы - передвижения на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы;
- канаты, шест - лазанье с помощью рук и ног, без помощи ног;
- перекладина - подтягивания, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, висы на прямых и согнутых руках;
- гимнастическая стенка - поднимание и опускание ног, лазания, круговые движения ногами, удержание углов;

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

#### Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров);
- кроссы;
- прыжки в длину с места;
- метание и толкание ядра одной и двумя руками, вперед и назад, из различных исходных положений, подбрасывания и ловля.

#### Спортивные игры:

- баскетбол;
- мини-футбол;
- волейбол.

#### Подвижные игры.

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

### **Особенности воспитания силовых качеств**

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

По направленности развития двигательных качеств армрестлинг относится к скоростно-силовым видам спорта. Основной двигательной задачей спортсмена является развитие максимальной мощности соревновательного движения, т.е. за кратчайшее время необходимо развить максимальную силу. Следовательно, ведущим качеством армрестлера должно быть развитие взрывной силы. Многие специалисты считают, что фундаментом для развития взрывной силы будет увеличение максимальной силы.

Эффективность воспитания различных разновидностей силовых качеств зависит от многих факторов, в том числе и от правильного подбора вида сопротивления для планирования тренировочного процесса. В настоящее время в армрестлинге для атлетической подготовки применяются самые разнообразные виды сопротивлений и отягощений. Наиболее распространенные из них - **свободные отягощения**. К ним относятся: штанга, гири, гантели и другие отягощения, которые можно поднимать в любом направлении, по любой амплитуде, из различных исходных положений.

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

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

осуществлять более комфортный для лучезапястных суставов способ захвата снаряда при выполнении различных видов сгибаний рук.

Большой популярностью в армрестлинге пользуются гантели. Особенно эффективны гантели с утолщенным грифом (например, с использованием специальных накладок-расширителей), увеличивающие нагрузку на сгибатели пальцев в процессе выполнения различных упражнений. Рекомендуются к применению следующие общеразвивающие упражнения с гантелями: сгибания

рук, выполняемые различным способом захвата, с супинацией предплечья, по сокращенной амплитуде и т.п. Рукоборцы могут их выполнять одной или двумя руками одновременно, попеременно и поочередно стоя, сидя, с упором локтя в бедро, на скамье Л. Скотта, на армстоле и в других положениях.

Следующий вид сопротивлений - тренажеры. Тренажер - учебнотренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной технике и развития двигательных качеств.

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

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

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

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

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

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

Вес собственного тела - весьма популярный в армрестлинге вид отягощений. В этой группе используются 3 вида упражнений:

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

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

3. Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме - статические (изометрические) упражнения, в которых мышечное напряжение создается без изменения длины мышц.

## **Рекомендуемые упражнения с отягощениями и сопротивлениями для развития силовых качеств в рамках общей физической подготовки**

*С акцентом воздействия на широчайшие мышцы спины и мышцы рук:*

1. Подтягивание в висе на перекладине с различной шириной хвата и способом захвата.
2. Тяга рукоятки вертикального блока к груди и за голову.
3. Тяга штанги стоя в наклоне.
4. Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне.
5. Тяга рукоятки горизонтального блока к животу сидя.
6. Рычажная тяга.

*С акцентом воздействия на мышцы-выпрямители позвоночника:*

7. Становая тяга штанги.
8. Разгибание туловища лежа в тренажере.

*С акцентом воздействия на трапецевидные мышцы:*

Подъем плечевого пояса со штангой или гантелями в опущенных руках.

9. Тяга штанги к подбородку стоя узким хватом.

*С акцентом воздействия на мышцы груди:*

10. Жим штанги или гантелей лежа на горизонтальной скамье и в тренажере.
11. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.
12. Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.
13. Сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.
14. Сведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.
15. «Пуловер» со штангой (диском от штанги, гантелей) лежа на горизонтальной скамье.
16. Разгибание рук в упоре на брусках широким хватом.
17. Разгибание рук в упоре лежа на полу (в том числе, ноги на возвышении), от скамьи.
18. Разгибание рук в упоре лежа с отрывом рук от опоры.
19. Сведение рук на тренажере «Баттерфляй».
20. Жим сидя на тренажере.
21. Сведение рук стоя с использованием блоков на кроссовере.

*С акцентом воздействия на дельтовидные мышцы:*

22. Жим штанги сидя или стоя средним или широким хватом.
23. Жим штанги в тренажере Смита.
24. Жим штанги из-за головы стоя или сидя.
25. Жим штанги из-за головы в тренажере Смита.
26. Жим гантелей или гирь стоя или сидя.
27. Жим гантели или гири одной рукой.
28. Жимовой швунг гирь стоя.
29. Жимовой швунг штанги с груди стоя.
30. Толчковый швунг штанги с груди стоя.
31. Швунг жимовой или толчковый штанги из-за головы стоя.
32. Подъем рук в стороны сидя на тренажере «Дельта-машина».
33. Подъем рук с гантелями в стороны вверх стоя или сидя.
34. Подъемы рук вперед с гантелями вперед стоя.
35. Подъем рук с гантелями в стороны стоя в наклоне.
36. Тяга штанги к подбородку стоя средним или широким хватом.

*С акцентом воздействия на мышцы брюшного пресса:*

37. Сгибание туловища, лежа на наклонной скамье или римском стуле (как вариант, с поворотами туловищами).
38. Сгибание туловища, лежа на полу (или на мяче для фитнеса), ноги на скамье.
39. Сгибание туловища с использованием вертикального блока стоя.
40. Сгибание туловища сидя в специальном тренажере.
41. Подъем прямых или согнутых ног в висе на перекладине.
42. Подъем прямых или согнутых ног в упоре на предплечьях.
43. Подъем ног сидя на скамье.



44. Удержание угла в вися на перекладине или упоре на локтях.
45. Повороты туловища со штангой стоя или сидя.
46. Наклоны туловища в сторону с гантелями в руках.
47. Подъем туловища лежа на боку.
48. Повороты туловища, сидя в специальном тренажере.

*С акцентом воздействия на двуглавые мышцы плеча и плечевые:*

49. Подтягивание в вися на перекладине с захватом снизу.
50. Сгибание рук с прямой штангой стоя.
51. Сгибание рук со штангой с изогнутым грифом стоя.
52. Сгибание рук со штангой параллельным хватом стоя.
53. Сгибание рук со штангой сидя.
54. Сгибание рук со штангой на скамье Л. Скотта.
55. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя).
56. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя) с супинацией.
57. Сгибание руки с гантелью сидя с упором локтя в бедро.
58. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье.
59. Сгибание руки с гантелью на скамье Л. Скотта.
60. Сгибание руки стоя с резиновым или пружинным эспандером.
61. Сгибание рук сидя в тренажере «Бицепс-машина».
62. Сгибание рук с рукояткой горизонтального блока сидя.
63. Тяга рукоятки вертикального блока сидя.

*С акцентом воздействия на трехглавые мышцы плеча:*

64. Разгибание рук в упоре на брусках узким хватом.
65. Разгибание рук в упоре сидя сзади.
66. Разгибание рук в упоре лежа (или упоре от скамьи) на полу с узкой постановкой.
67. Разгибание рук в упоре лежа на полу с узкой постановкой рук с отрывом от

поверхности.

68. Жим штанги узким (средним) хватом лежа на горизонтальной скамье.
69. Жим штанги лежа узким хватом снизу.
70. Разгибание рук со штангой лежа на скамье.
71. Разгибание рук со штангой сидя на скамье.
72. Жим штанги сидя узким хватом.
73. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.
74. Разгибание рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.
75. Разгибание руки с гантелью из-за головы сидя.
76. Разгибание рук с гантелью стоя в наклоне.
77. Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя хватом сверху.
78. Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя с канатной рукояткой.
79. Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя.

*С акцентом воздействия на мышцы предплечья:*

80. Сгибание кистей со штангой стоя захватом сверху.
81. Сгибание кистей со штангой стоя хватом снизу.
82. Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя.
83. Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя со скатыванием штанги на пальцы.
84. Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу.
85. Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу предплечья на скамье.
86. Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу.
87. Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу одной рукой.
88. Сгибание кистей на тренажере захватом сверху.
89. Сгибание рук со штангой захватом сверху.
90. Сгибание рук со штангой захватом сверху с изогнутым грифом.
91. Разгибание кистей на тренажере захватом сверху.

*С акцентом воздействия на мышцы бедра и таза:*

92. Приседания со штангой на плечах.
93. Приседания со штангой на плечах в тренажере «Машина Смита».
94. Приседания со штангой на груди.
95. Приседания на одной ноге.
96. Жим ногами сидя в тренажере.
97. Разгибания ног сидя на тренажере.
98. Сгибания ног лежа на тренажере.

### **Особенности воспитания скоростных качеств**

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

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам быстроты относятся:

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

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Анализируя характер соревновательной деятельности можно прийти к выводу, что в армрестлинге важными являются следующие элементарные формы проявления скоростных способностей - скорость реакции и скорость одиночного движения.

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

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

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

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

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

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

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

- упражнения для развития быстроты нужно выполнять в начале основной части тренировки;

- как только начинает происходить падение скорости в упражнениях, направленных на развитие быстроты, их выполнение следует прекратить, и переходить к решению других задач тренировки.

### **Особенности воспитания выносливости**

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Большинство соревновательных поединков в армрестлинге делятся на считанные секунды. Очевидно, уровень развития общей выносливости не имеет высокой степени корреляции с результативностью соревновательной деятельностью. Тем не менее, учитывая особенность соревновательной и тренировочной деятельности в армрестлинге, рекомендуется включать в тренировочный процесс упражнения для развития выносливости (бег, спортивные и подвижные игры, плавание и т.п.). Учеными доказано положительное влияние упражнений аэробного характера на работу сердечно-сосудистой системы, в то время как упражнения силовые, тем более статического характера, не достаточно развивают сердце и сосуды, что может привести к нежелательным нарушениям в функционировании сердечно-сосудистой системы (повышенное давление, головокружение и т.п.).

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

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

### **Особенности воспитания координационных способностей**

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

Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость.

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

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

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость, например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает

перемещения отдельных звеньев тела.

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

Несмотря на то, что в армрестлинге значение имеет высокая подвижность в лучезапястном суставе, в тренировочном процессе рекомендуется использовать упражнения на растягивание мышц, несущих основную нагрузку в борьбе - в особенности мышц рук. Упражнения на растягивание способствуют более быстрому восстановлению мышц, снятию сократительной задолженности, повышению эластичности и, как следствие, снижению травматизма.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на подводящие и на развивающие. Можно выделить подводящие упражнения для борьбы через верх, для борьбы в крюк, для борьбы боком и толчком.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя работу со свободными отягощениями, на специальных тренажерах, с резиновыми эспандерами (жгутами) и с сопротивлением партнера.

Развивающие специально-подготовительные упражнения требуют специальной технической подготовки. Взаимодействие с партнером при выполнении этих упражнений строится по принципу разделения функций - один выполняет основное действие, а другой создает сопротивление или облегчает действия партнера. При этом характер противодействия может быть различным:

постоянно-удерживающий, активно-возрастающий,  
принудительно-возрастающий.

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

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

Для СФП предлагаются следующие упражнения:

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

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

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

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

Отведение кисти с отягощением на ремне сидя. Это упражнение направлено на укрепление мышц, осуществляющих отведение кисти. В исходном положении предплечье расположено в нейтральном положении, так, чтобы большой палец (если его разогнуть) направлялся строго вверх. Ремень, на котором подвешено отягощение, перекидывается через первую фалангу указательного пальца, пальцы максимально сжаты.

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

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

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

Супинация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом в нейтральном положении (большой палец вверх). Зажимает в ладони ремень, на котором подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить супинацию предплечья на  $90^\circ$ .

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

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

Супинация предплечья в тренажере. Упражнение отличается от предыдущего тем, что рукоятка в исходном положении удерживается ладонью вниз. И из этого движения осуществляется супинация предплечья на  $90^\circ$ .

Сжимание эспандера с прямой кистью. Это упражнение направлено на усиление хвата. Оно довольно распространенное, выполняется в положении, когда кисть и предплечье составляют

прямую линию.

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

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

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

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

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

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

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Методика обучения технике борьбы руками**

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

Базовые движения составляют основу технического оснащения армрестлинга. Дополнительные движения - это второстепенные движения, которые присущи отдельным спортсменам и связаны с индивидуальными способностями.

По степени освоения движений техническая подготовленность характеризуется 3 уровнями:

1. Наличием двигательных представлений и попыток выполнения двигательного действия.
2. Возникновение двигательного умения. Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движения, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.
3. Образованием двигательного навыка. Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

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

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

*Второй этап* - углубленное разучивание. Детализируется понимание закономерности

двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным способностям обучающихся.

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

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

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

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

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

Первый этап заканчивается возникновением двигательного умения.

Часто спортсмены и некоторые тренеры пытаются выбрать наиболее эффективный для них стиль борьбы еще на начальном этапе обучения. Это нецелесообразно. Начинаящие рукоборцы должны изучать все способы борьбы. Более того, на этапе углубленного разучивая каждый способ борьбы должен быть освоен до уровня навыка. С ростом мастерства спортсмен, совместно с тренером, может выбирать для себя тот или иной способ атаки для специализации, совершенствуясь в нем более усердно, чем в других способах борьбы.

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

На данном этапе могут возникнуть некоторые изменения в первоначальном представлении о технике, вызванные индивидуальными способностями спортсмена.

Если на первом этапе спортсмен выполняет технический элемент в темпе, удобном для него, чтобы понять структуру движения, то на втором этапе нужно стремиться, чтобы данный технический элемент выполнялся с высокой скоростью, с сопротивлением соперника. Очень важно на этом этапе при повышении скорости движения или при увеличении величины сопротивления обязательно следить за сохранением уже усвоенной техники.

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

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

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

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

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

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

#### **Основы техники борьбы руками. Исходное положение.**

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

Ноги в стартовой позиции должны быть слегка согнуты в коленях, это позволит более быстро перейти к любому атакующему движению.

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

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

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

Отдельно нужно остановиться на положении кисти. По правилам нельзя сгибать кисть в стартовой позиции, но можно выполнять отведение кисти в сторону большого пальца. Это отведение обеспечивает более высокое положение кисти относительно кисти соперника, что при



некоторых способах атаки является преимуществом. Что касается самого захвата, то можно располагать большой палец сверху, а можно накрывать большой палец указательным, не закрывая фалангу (так называемый захват «в замок»). Второй способ используется большинством рукоборцев.

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

### **Использование ног и туловища в борьбе**

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

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

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

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

Второй ключевой момент - смещение туловища в сторону атаки. Задача этого движения - сместить захват в сторону своего валика. Спортсмен слегка сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. При этом туловище смещается влево, живот скользит по краю стола. Во время движения нужно исключить наклон и поворот туловища.

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

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

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

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

Локоть движется из правого верхнего угла в левый нижний угол подлокотника.

«Классическое боковое движение корпусом» составляет основу техники выполнения трех из четырех наиболее популярных атакующих действий в армрестлинге. Поэтому обучение технике целесообразно начинать именно с него. Разучивание техники этого движения можно проводить в целом. Если начинающий спортсмен не может овладеть движением в целом, можно перечисленные выше упражнения (наклон туловища, смещение туловища в сторону атаки и подсед) использовать как подводящие для освоения основных элементов «классического бокового

движения корпусом» или для устранения ошибок в этом движении. Все упражнения сначала нужно выполнять либо с расслабленной рукой соперника, либо совсем без соперника. Потом соперник начинает оказывать дозированную нагрузку, которая ни в коем случае не должна приводить к нарушению техники движения.

### **Наиболее распространенные способы атакующих действий**

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

#### **1. Атака способом «Бок».**

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

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

1. Сгибание кисти в стартовом положении. При этом предплечье остается в нейтральном положении.

2. Выполнение бокового движения с согнутой кистью. Во время упражнения кисть максимально согнута. Следить за тем, чтобы давление осуществлялось предплечьем в ребро ладони соперника.

Иногда рукоборец проводит атаку способом «Бок» с прямой кистью (особенно это часто происходит при борьбе в связке). Это объясняется тем, что соперник осуществляет сопротивление, которое не позволяет произвести сгибание кисти. В этом случае осуществляется давление кистью в кисть соперника.

#### **2. Атака способом «Крюк».**

Атака способом «Крюк» - атака, при которой воздействие осуществляется предплечьем в предплечье соперника. При атаке способом «Крюк» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть и супинирует предплечье. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на безымянный палец и мизинец. В результате оба соперника соприкасаются предплечьями. После этого спортсмен выполняет либо «классическое боковое движение корпусом», либо добавляет к этому движению поворот туловища в сторону атаки.

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

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

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

#### **3. Атака способом «Верх».**

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

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

Первая разновидность - «Верх» против «Крюка». По команде «Go!» спортсмен пронирует предплечье и сгибает свою кисть. С самого начала нужно воздействовать кистью на пальцы

соперника, стараясь не дать ему произвести сгибание кисти. При этом основное воздействие следует оказывать на мизинец и безымянный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом». При правильно проведенном приеме у соперника оказываются разогнутыми и кисть, и пальцы.

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

Спортсмен и его соперник оба сгибают кисти и супинируют предплечья (то есть заходят в «Крюк»). Из этого положения спортсмен за счет пронации предплечья и сгибания руки разгибает кисть и пальцы соперника. Очень важно в этом упражнении спортсмену держать кисть в согнутом положении постоянно. Можно делать это упражнение в сочетании с борьбой до победы.

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

#### **4. Атака способом «Толчок».**

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

По команде «Go!» спортсмен максимально сгибает кисть и одновременно с этим поворачивает туловище в сторону атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол.

Так как в этом способе борьбы движение корпуса отличается от применяемого в других способах атаки, целесообразно начинать обучение со следующего подводящего упражнения:

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

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

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

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

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

### **Основные технические действия в армрестлинге**

<b>Название технического действия</b>	<b>Работа кисти и предплечья</b>	<b>Точка приложения усилий</b>
Атака способом «Бок»	Сгибание кисти с сохранением нейтрального положения предплечья	Воздействие осуществляется на кисть соперника
Атака способом «Крюк»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника

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

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различиях в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

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

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

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

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

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

### **Теоретическая подготовка**

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

Программа теоретических занятий:

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

Для групп этапа начальной подготовки:

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

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Требования к присвоению спортивных званий в армрестлинге.

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

Для групп этапа начальной подготовки:

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

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

Армрестлинг в Орловской области. Люди, внесшие вклад в развитие армрестлинга, достижение тренеров и спортсменов Орловской области.

Перспективы развития армспорта в Орловской области, в России и в мире.

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

Для групп этапа начальной подготовки:

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

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

*4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Для групп этапа начальной подготовки:

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

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

Оказание первой помощи.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах, вывихах, открытых ранениях.

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

6. *Основы и особенности техники и тактики борьбы в армрестлинге.*

Для групп этапа начальной подготовки:

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

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

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

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

7. *Методика тренировки рукоборцев.*

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

Отдельные учебно-тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Влияние тренировочного процесса на организм обучающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на

занятиях и соревнованиях.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

8. *Физиологические основы спортивной тренировки.*

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

Понятие о режимах работы мышц.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

9. *Психологическая подготовка.*

Для групп учебно-тренировочного этапа:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов.

Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

10. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

11. *Правила соревнований, их организация и проведение.*

Для групп этапа начальной подготовки:

Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания.

Правила борьбы за столом. Нарушение правил. Определение личных и командных результатов соревнований.

Для групп учебно-тренировочного этапа:

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

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

12. *Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

Для групп учебно- тренировочного этапа:

Требования к спортивному залу для занятий армрестлингом. Размеры зала. Освещение. Вентиляция.

Оборудование и инвентарь тренировочного зала. Размеры армстола. Штанги, гири, гантели, эспандеры, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

13. *Техника безопасности в армрестлинге.*

Для групп этапа начальной подготовки:

Общие требования по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу. Техника безопасности во время участия в соревнованиях по армрестлингу. Основы страховки и само страховки на занятиях.

Для групп учебно- тренировочного этапа:

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

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Переутомление и перетренированность. Их профилактика и преодоление в армрестлинге.

14. *Периодизация спортивной тренировки.*

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

15. *Просмотр и анализ соревновательных поединков.*

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

15. Учебно-тематический план

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



	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

				<p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика.</p> <p>Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.</p> <p>Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика

	движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные	≈ 200	февраль-	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		май	особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг» 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 «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

16.4. 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».

#### **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

Таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	3
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы (до 150 кг)	штук	1
5.	Гантели переменного веса (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Динамометр кистевой	штук	2
9.	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
10.	Канат	штук	1
11.	Магнезница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
14.	Перекладина	штук	1
15.	Подставка под ноги	штук	6
16.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
17.	Ремни для силовых упражнений («TRX»)	штук	2
18.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2

19.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
20.	Секундомер	штук	1
21.	Скамейка гимнастическая	штук	1
22.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
23.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
24.	Скамья наклонная со стойками	штук	1
25.	Скамья регулируемая	штук	1
26.	Стеллаж для гантелей	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для дисков	штук	2
29.	Стойка для штанги	штук	1
30.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
31.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
32.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
33.	Штанга	штук	4
34.	Эспандер кистевой	штук	5
35.	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	3

б) обеспечение спортивной экипировкой;

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

9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
----	-------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

7) обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

8) обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

9) медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

В соответствии с требованиями Стандарта информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС).

Под информационно-образовательной средой (далее ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность), наличие служб поддержки применения ИКТ.

Создаваемая образованная ИОС строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда учебно-методического комплекса (УМК);
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК.

Основными элементами ИОС являются:



- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы.

Учебно-методическое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- ввода русского текста, создания текста; использования средств орфографического контроля русского текста; редактирования и структурирования текста средствами текстового редактора;
- организации сообщения в виде линейного или включающего ссылки сопровождения выступления, сообщения для самостоятельного просмотра, в том числе видеомонтажа и озвучивания видео сообщений;
- выступления с аудио, видео и графическим экранным сопровождением;
- информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет, размещения гипермедиа сообщений в информационной среде образовательного учреждения;
- поиска и получения информации;
- использования источников информации на бумажных и цифровых носителях (в том числе в справочниках, словарях, поисковых системах);
- обеспечения доступа к информационным ресурсам Интернета, учебной литературе, коллекциям медиа ресурсов на электронных носителях, множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудио видеоматериалов;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения, обучающихся с возможностью для массового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедиа-сопровождением.

**Необходимые технические средства:**

1. Мультимедийный проектор и экран;
2. Интерактивная доска;
3. Принтер монохромный или МФУ цветное;
4. Стационарные ПК или ноутбук для тренера-преподавателя;
5. Аудио аппаратура

**Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:**

1. Федеральный закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607
3. Федеральный стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1003
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг», утвержденная приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1271

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации армрестлинга России <https://armwrestling-rus.ru/>
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в армрестлинге и различные общероссийские и международные соревнования.

*Приложение*

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки*

*Условия комплектования учебно-тренировочных групп по виду спорта «Армрестлинг»*

Этапы спортивной подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость учебных групп (чел.)	Период обучения	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов в год	Выполнение норм	Спортивные соревнования	Уровень спортивной подготовки на конец уч.года
Этап начальной подготовки	11	10	1 год	6	312	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	-	б/р
			2 год	8	416		Контрольные - 2	б/р
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	13	8	1 год	10	520	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Контрольные – 2 Отборочные – 2 Основные - 2	3 юн
			2 год	14	728			2 юн – 1 юн
			3 год	16	832			3 р
			4 год	18	936			2 р – 1 р
Этап совершенствования спортивного мастерства	16	3	1 год	20	1040	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Контрольные – 3 Отборочные – 2 Основные - 2	КМС
			2 год	22	1144			КМС – МС
			3 год	24	1248			МС

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846776

Владелец Желонкин Владимир Анатольевич

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024