


Муниципальное образование Красноармейский район Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Красноармейского района спортивная школа «Олимпиец»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.06.23 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО КР СШ
приказ № 199 от 13.06.2023 г.
 А.В. Драй



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1003, (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 №71577)

Разработана на период действия ФССП

*(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает **четырёх лет**)*

2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, в спорте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1003, зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71577 (далее – ФССП).

2. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими целями являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);

- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- приобретение навыков в соревновательной подготовке;

- приобретение навыков организации и проведении соревнований;

- приобретение навыков в судейской практике.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по плаванию, входящей в него дисциплине (плавание в бассейне) и предполагает достижение следующих целей:

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

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «армрестлинг» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по армрестлингу.

2.1. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по армрестлингу.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6

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

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Перечень указан в таблице 2:

Таблица 2

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям на федеральном уровне	-	-	21	Определяется региональной федерацией
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	18	Определяется МБУДО СШ
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	Определяется МБУДО СШ
2.3.	Тренировочные мероприятия для	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом

	комплексного медицинского обследования			комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.3. спортивные соревнования

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по Программе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО КР СШ «Олимпиец», а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице 3.

Таблица 3

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по Программе

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «армрестлинг» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица 5), рассчитанным соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 4).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-36	22-26	20-22	15-18	12-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-19	16-21	17-22	17-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-13	4-17	10-20	16-23	18-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Таблица 5

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		Первый год (НП-1)	Второй год (НП-2)	До двух лет(УТГ-1, УТГ-2)	Третий год (УТГ-3)	Четвертый год (УТГ-4)	
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2			2
Наполняемость групп (человек)							
		от 16		от 14			от 3
1.	Общая физическая подготовка	109	108	109	131	131	125
2.	Специальная физическая подготовка	47	79	104	125	124	208
3.	Участие в соревнованиях	-	-	21	25	36	83
Согласно календарю							
4.	Техническая подготовка	128	175	208	250	240	333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	42	52	62	146	187
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	29	62
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	16	19	22	42
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	1040

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной

нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально допустимое* общее количество часов в год.

Таблица 6

Объем программы по армрестлингу

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет $\approx 15\%$ от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. И включает в себя: восстановительные мероприятия, индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительскую деятельности и другие формы, реализующиеся в каникулярный период, праздничные и выходные дни. Для этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельная работа реализуется в деятельности по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная деятельность обучающихся, сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по определенным образовательным областям.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

Таблица 7

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства;	В течение года

		- овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	
1.2.	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3.	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным приоритетам; - диалоги о профессии.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона, витамины и минералы; - разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	В течение года
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; -Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики.	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. 	
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий; - Тематические физкультурно – спортивные праздники 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	<ul style="list-style-type: none"> - Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий. 	В течение года
4.2.	Теоритические занятия, для развития креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	<ul style="list-style-type: none"> - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы; - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий. 	В течение года
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного 	В течение года

		интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика →самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.

Учебно – тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	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»: http://list.rusada.ru/

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гиревому спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинский и медико-биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица 10):

Таблица 10

№ п/п	Направления деятельности
1.	Периодические медицинские осмотры
2.	Углубленное медицинское обследование спортсменов
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы

4.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
6.	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные

средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

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:

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.

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.

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

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.

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

Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах 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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс РІУН						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,8		8,0	
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее			
			0,8		0,6	
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее			
			15		12	
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			12		10	
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее			
			-		+2	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			90		80	
2.7.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее			
			2		1	

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

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

			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
			6	5
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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
			+4	+5
			5	4
2. Уровень спортивной квалификации				

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «армрестлинг», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях

Перечень тестов по контролю освоения теоретической части образовательной Программы по итогам обучения.

По итогам обучения по Программе, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта армрестлинг;
- основы философии и психологии армрестлинг;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила армрестлинг, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральный стандарт спортивной подготовки по армрестлингу;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях армрестлингу.

Таблица 11

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики гиревого спорта (6 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года, этапа (периода) обучения, срок проведения май июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы тренированности юных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровневого контроля одинакова для всех групп. Значимость контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-4 должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по футболу и при необходимости МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» выдает справку о прохождении обучения.

V. Рабочая программа

14. Программный материал для проведения тренировочных занятий

В основе многолетней подготовки армрестлеров лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта и специфические принципы подготовки. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных спортсменов на

максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе

общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка

строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости

систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов представлены в таблице 12.

Таблица 12

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

№	Физические качества	Возраст						
		12	13	14	15	16	17	18
1	Быстрота				+	+	+	
2	Сила			+	+	+	+	+
3	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+			
4	Выносливость				+	+	+	+

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по ОФП и изучению техники избранного вида спорта.

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13 -14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции

движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков - 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с вышеизложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от

квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств армрестлинга еще незначительна, объем общефизической подготовки занимает наибольший объем времени, отводимого на занятия. Также периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку.

В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике вида спорта. Основным ее средством (кроме средств армрестлинга) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Разминка: подготовка инвентаря, ходьба, бег или другие циклические упражнения низкой интенсивности, подъём гирь низкой интенсивности и технические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса; для туловища; для рук, туловища, ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с гантелями; со стулом; с резиновыми кольцами и жгутами; с облегченными гирями и т.д.

- *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, стенке; на кольцах и перекладине, на канате и на бревне, на козле и коне.

Строевые и порядковые упражнения применяются для рационального размещения группы гиревиков в зале или на площадке.

Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсменов качества – быстроту и выносливость. Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния юного спортсмена можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Они способствуют повышению уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; совершенствуют работу всех систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Армрестлер должен быть физически развит. В спорте рукоборцев требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата за счет лишь одного преимущества в силе, или выносливости, или скорости. Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на его технику -

тактической мастерство. На учебных и тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание.

Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на формирование стиля борьбы спортсмена, на его технико - тактической мастерство. На учебных и тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но вместе с тем следует отдавать должное внимание и воспитанию тех физических качеств, в которых наблюдаются преимущества перед соперником, чтобы в дальнейшем в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями.

Силовые упражнения:

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая нога, то правая;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу, руки скамейке и наоборот;
- подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- упражнения с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами: жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц (предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса)

Скоростные упражнения:

- ускорения по различным сигналам;
- выпрыгивание вверх;
- прыжки на скакалке;

Упражнения на ловкость:

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

Упражнения на гибкость:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

Примерные упражнения на воспитание общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений.

3. Техническая подготовка.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов.

Правильное представление о технике позволяет спортсмену точнее оценивать и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения:

1. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
2. Стартовая позиция.
3. Фаза атаки (достижение преимущества). Реализация преимущества.

Фазы атаки:

1. Атака через верх.
2. Атака крюком.
3. Атака толчком.

По данным исследований наиболее популярными техническими действиями у высококвалифицированных спортсменов являются: "верхом" - 69,78%, "крюком" - 11,53%, "толчком" - 8,14%.

Основные технические принципы подготовки армрестлера

1. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды.
2. Принцип рабочего направления.
3. Принцип приоритета статических напряжений.
4. Принцип микровременного воздействия.
5. Принцип длительного воздействия.
6. принцип взаимозависимости мышц.
7. Принцип ограниченной амплитуды.
8. Основной принцип.

Спарринг

Армрестлинг - это единоборство, поэтому спарринг необходим. Но спарринг это колоссальная нагрузка для мышц и связок, поэтому с ним нужно быть осторожным. На каждой тренировке бороться не рекомендуется. Работа за столом не должна включать в себя лишь одну борьбу. Рук борец должен оттачивать свои движения за столом для армспорта. Для новичков при работе

на технику главный враг скорость и большая нагрузка. Выполняя упражнения с большой скоростью или большим сопротивлением партнёра трудно полностью контролировать правильность выполнения движения.

При работе за столом необходимо постоянно менять спарринг - партнёров, чтобы в дальнейшем выполнять все движения вне зависимости от соперника, его веса, роста и техники борьбы.

4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка
(Теоретическая подготовка согласно разработанному плану (приложение №1)).

Тактическая подготовка- спортивной тактикой называется объединение и применение двигательных действий в конкретной ситуации, которые в итоге приводят к эффективной соревновательной деятельности. Другими словами, это комплекс действий во время соревнований, позволяющий достигать максимального результата при равных условиях.

Тактическая подготовка направлена на овладение рациональными формами введения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приёмов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить решение, которое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника и т.д.)

Психологическая подготовка. На начальном этапе, психологическая подготовка воплощается в воспитание волевых качеств так как это, важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно

находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена не поддаваться влиянию других людей и их действий, а самостоятельно выбрать свой путь.

15. Представленная редакция Программы позволяет полноценно проходить обучение на всех этапах спортивной подготовки.

3.1. План учебного процесса по годам обучения:
Начальная подготовка 1 год

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<p><u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; начальная психологическая подготовка.</p>	109	109	Сдача контрольных нормативов

2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.	47		47	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно виду спорта	128		128	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) 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.	19	9	10	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	9		9	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		312	9	303	

Начальная подготовка 2 год

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<p><u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>	108		108	Сдача контрольных нормативов
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.</p>	79		79	Сдача контрольных нормативов

3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта	175		175	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) 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.	42	17	25	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности	12		12	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		416	17	399	

Учебно – тренировочные группы 1-2 годов обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,	109	109	Сдача контрольных нормативов

	<p>координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</p>				
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p>	104		104	Сдача контрольных нормативов
3.	<p><u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно вида спорта</p>	208		208	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</p>	52	20	32	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.				
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	10		10	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	21		21	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	16		16	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		520	20	500	

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе Теория Практика		
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие	131		131	Сдача контрольных нормативов

	<p>гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</p>				
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p>	125		125	Сдача контрольных нормативов
3.	<p><u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта</p>	25		25	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и</p>	62	24	38	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

	отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.				
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	12		12	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	25		25	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	19		19	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		624	24	600	

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе Теория Практика		
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и	131		131	Сдача контрольных нормативов

	<p>функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <p>формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p> <p>формирование социально-значимых качеств личности;</p> <p>получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p> <p>приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</p>				
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка:</u></p> <p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;</p> <p>совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.</p>	124		124	Сдача контрольных нормативов
3.	<p><u>Техническая подготовка</u></p> <p>Совершенствование техники армрестлинга;</p> <p>освоение новых двигательных движений;</p> <p>формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта</p>	240		240	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></p> <p>(теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1)</p> <p>формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом;</p> <p>настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических</p>	146	58	108	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

	качеств личности 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.				
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	29		29	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	36		36	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимися дневника самоконтроля. аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	22		2	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		728	58	620	

Группы совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, совершенствование	125	125	Сдача контрольных

	<p>уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <p>совершенствование двигательных умений и навыков;</p> <p>формирование социально-значимых качеств личности;</p>				ных нормативов
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка:</u></p> <p>совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>совершенствование комплекса специальных физических упражнений;</p> <p>совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>формирование повышенной мотивации к занятиям избранным видом спорта.</p>	208		208	Сдача контрольных нормативов
3.	<p><u>Техническая подготовка</u></p> <p>-совершенствование техники армрестлинга;</p> <p>-совершенствование двигательных движений;</p> <p>-закрепление индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена</p> <p>-совершенствование движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов</p>	333		333	Сдача контрольных нормативов
4.	<p><u>Теоретическая, тактическая , психологическая подготовка</u></p> <p>(теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1)</p> <p>формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом;</p> <p>настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления;</p> <p>развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</p>	187	63	124	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.				
5.	<u>Инструкторско–судейская практика</u> - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	62		62	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	83		83	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность в форме самостоятельной работы проводятся занятия по ОФП, СФП, Теор. П, Такт. П.				Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	42		42	Мед. справки, контрольные нормативы. протоколы
Всего часов:		1040	63	977	

3.2. Календарный учебный график Программы:
Календарный учебный график 1-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	8	9	9	9	9	19		109
1.2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30

1.3	Техническая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4		47
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	14	13	13	14	14			128
1.5	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2			19
1.6	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	2	2	2	2	2	2							12
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														6
Количество тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

Календарный учебный график 2-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	28	108
1.2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8			79

1.3	Техническая подготовка	17	17	17	18	18	18	18	18	17	17			175
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5			42
1.5	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	2	2	2	2	2	1					12
1.6	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	34	416
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														8
Количество тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

Календарный учебный график 1-2 годов обучения,
учебно – тренировочный этап подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	10	12	12	6	6	6	6	12	12	12	15		109
1.2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10			104

1.3	Техническая подготовка	20	20	20	22	22	22	22	20	20	20			208
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5			52
1.5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
1.6	Участие в соревнованиях				5	5	6	5						21
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6			2	2	2	4						16
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	48	48	49	53	52	53	52	48	48	48	15	0	520
Количество часов в неделю														10
Количество тренировок в неделю														4-5
Общее количество тренировок в год														208 - 260

**Календарный учебный график 3 года обучения,
учебно – тренировочный этап подготовки (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	7	4	8	8	10	10	12	36		131
1.2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	14	14	13	12	12	12	12			125
1.3	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25			250

1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6			62
1.5	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			12
1.6	Участие в соревнованиях				6	7	6	6						25
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	59	59	58	62	60	61	60	56	56	57	36		624
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 260

Календарный учебный график 4 года обучения,
учебно – тренировочный этап подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	7	7	7	7	7	12	12	36		131
1.2	Специальная физическая подготовка	14	12	12	14	12	12	12	12	12	12			124
1.3	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			240
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	14	14	14			146

1.5	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			29
1.6	Участие в соревнованиях				8	10	8	10						36
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2			22
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	70	69	68	73	73	71	73	62	67	66	36		728
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 260

**Календарный учебный график
для групп совершенствования спортивного мастерства (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	15	7	7	7	7	7	7	7	7	17	37		125
1.2	Специальная физическая подготовка	20	21	21	21	21	21	21	21	21	20			208
1.3	Техническая подготовка	33	33	33	33	34	34	33	34	33	33			333
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	19	19	19	19	19	19	19	18	18			187
1.5	Инструкторская и судейская практика	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6			62

1.6	Участие в соревнованиях		10	10	10	10	11	11	10	11				83
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4			42
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	98	101	100	100	101	102	102	101	100	98	37		1040
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208-260

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг» определяются МБУ ДО КР СШ «Олимпиец», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 13.

Таблица 13

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 50 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	099						

весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	А
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М
весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М

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

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

В МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» реализуются спортивные дисциплины – весовые категории, за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА». Обучающиеся принимают участие и в личных, и в командных соревнованиях.

Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ. В связи с вышеизложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств. В чувствительные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств армрестлинга еще незначительна, объем общефизической подготовки занимает наибольший объем времени, отводимого на занятия. Также периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике вида спорта. Основным ее средством (кроме средств армрестлинга) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами;

со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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

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

-
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

18. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, старший методист, методист.
- педагогические работники: тренер-преподаватель по армрестлингу.
- Медицинская сестра.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203)

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

-должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» созданы следующие информационно-методические условия:

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

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

1. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.

2. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.

3. Армспорт. Учебно-методическое пособие Автор: Перфильев М.В., Скоробогатов А. В. Год издания: 2008. Издательство: ГОУВПО «УдГУ», страниц: 74.

4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский.– Минск : Вида-Н, 2003. – С. 245–278.

5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288.

6. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

7. Аудиовизуальные средства обучения: видеозаписи с соревнований различного уровня; презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка арсмрестлера, профилактика травматизма в спорте и т.д.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
4. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
5. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru>)

Приложение №1
Учебно – тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180				
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	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 культурой 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.

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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международной Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960				
	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	Понятливость. 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.

	Физиологические основы физической культуры	- 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ≈ 1200				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.
Психологическая подготовка	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Восстановительные средства и мероприятия	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

