



**Муниципальное бюджетное учреждение
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Принята на тренерском
совете школы,
Протокол № 1 от 18.01. 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ СШОР
_____ В.А. Земский
18.01.2017г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
АРМСПОРТ**

**В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015г. № 931

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 4 года;
- совершенствование спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Сведения о разработчиках программы:

Земский Василий Александрович, директор, заслуженный тренер России;
Зуева Юлия Андреевна, зам.директора по СР;
Вольховский Сергей Андреевич, тренер высшей категории;

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА-----	5
1.1.	Характеристика вида спорта «Армрестлинг»-----	7
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса_____	9
1.3.	Структура многолетней подготовки-----	10
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ_____	12
2.1.	Продолжительность этапов подготовки-----	12
2.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки-----	13
2.3.	Условия зачисления на программу спортивной подготовки-----	13
2.4.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки-----	18
2.5.	Планируемые показатели соревновательной деятельности-----	19
2.6.	Режимы тренировочной работы-----	20
2.7.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку -----	21
2.8.	Предельные тренировочные нагрузки-----	23
2.9.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности_____	24
2.10.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию_____	24
2.11.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки-----	27
2.12.	Объем индивидуальной спортивной подготовки-----	29
2.13.	Структура годичного цикла-----	29
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ_____	33
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий-----	33

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок _____	35
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов-----	35
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля-----	36
3.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований-----	38
3.6. Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки-----	41
3.6.1. Общая и специальная физическая подготовка-----	41
3.6.2. Техничко-тактическая подготовка-----	50
3.6.3. Теоретическая подготовка _____	67
3.6.4. Психологическая подготовка _____	76
3.7. Психологические средства восстановления-----	79
3.8. План применения восстановительных средств-----	79
3.9. План антидопинговых мероприятий-----	81
3.12. Планы инструкторской и судейской практики-----	83
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ-----	85
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Армрестлинг» _____	85
4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки _____	86
4.3. Виды контроля общей и специальной физической,	

спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля_____	- 87
4.4. Комплексы контрольных упражнений по ОФП, СФП, техничко-тактической подготовке_____	88
4.5. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования-----	90
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ-----	94
5.1. Список литературных источников-----	94
5.2. Перечень Интернет-ресурсов_____	95
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ_____	96

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для занимающихся муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва» г. Протвино (далее - Учреждение) на основе Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт от 12.10.2015 г. , № 931, приказа Минспорта России от 16.08.2013 №645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приказа Минспорта России от 22.05.2015 № 550 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением», приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.4.125-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 № 27.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (Т), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП): вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армрестлингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники спарринга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи тренировочного этапа (Т): формирование спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники, тактики, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ): привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех компонентов мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Данная программа состоит из трех основных частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической

подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам занятий для каждого этапа подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировок, организации медицинского и психологического контроля и управления.

Третья часть программы посвящена системе контроля и зачетным требованиям: контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам занятий. Программный материал представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую, психологическую, соревновательную и инструкторскую и судейскую практику.

1.1. Характеристика вида спорта «Армрестлинг»

Армрестлинг (Борьба на руках; от англ. *Arm wrestling*, где *arm* — предплечье) — вид борьбы на руках между двумя участниками (вид Спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений.

В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.

Армрестлинг – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима.

Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью.

Армрестлинг хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, - ведь схватка протекает очень динамично, - разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армрестлинг развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армрестлинг закрыт.

Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армрестлинга, хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армрестлингом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде - и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке.

Армрестлинг является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

Армрестлинг - один из молодых видов спорта в нашей стране. За десять лет его существования только в Москве подготовлено более 10 заслуженных мастеров спорта России, около ста мастеров спорта России.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по армрестлингу, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера

(тренера-преподавателя) по виду спорта «Армрестлинг» привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и рекреативных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «Армрестлинг» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Армрестлинг» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Структура многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- ✓ оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- ✓ рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- ✓ строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- ✓ одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- ✓ этап начальной подготовки – до 2 лет;
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 4 лет;
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- ✓ этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

	Этапы спортивной подготовки		
	название этапа	обозначение	период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	до года
			свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т	до двух лет
			свыше двух лет
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	без ограничений
	высшего спортивного мастерства	ВСМ	без ограничений

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Армспорт»

**Длительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
спортивной подготовки
И минимальное количество лиц, занимающихся в группах на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

2.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта армрестлинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта армрестлинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.3. Условия зачисления на программу спортивной подготовки

Условиями для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг являются:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятия армрестлингом.

2. Успешные результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 10 лет; на тренировочном этапе – 12 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет; на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта армспорт

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
	Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату - 4 м (без учета времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 33% от веса тела)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	Лазание по канату - 3 м без помощи ног (без учета времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 75% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)
	Жим штанги лежа (весом не менее 125% от веса тела)	Жим штанги лежа (весом не менее 70% от веса тела)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг

Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Армспорт»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	65-70	60-65	45-50	33-40	28-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-20	25-30	30-35	32-35	35-40
Технико-тактическая подготовка (%)	10-15	10-15	15-20	20-25	22-25	20-25
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-5	4-6	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	3-6	5-8	6-9	7-10

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Армспорт»

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта армрестлинг

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	1	2	2	2
Всего соревновательных поединков	-	4	16	20	40	40

2.6. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	продолжительность занятий (час)
этап начальной подготовки	1	6	3-4	1-2
	2	10	4-5	2-3
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	5-6	2-3
	2	14	5-7	2-3
	3	16	6-7	2-3
	4	18	6-8	2-3

этап спортивного совершенствования	1	24	8-14	2-4
	2	28	9-14	2-4

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25 %.

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования

для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.8. Предельные тренировочные нагрузки

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Армспорт»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивно-го мастерства	Этап высшего спортивно-го мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	10	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	312	520	728	1040	1456	1664
общее количество						

тренировок в год	208	260	416	624	728	728
---------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Кол-во стартов	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
		Контрольные	мин.	-	2		
	макс.	1	3	3	3	3	4
Отборочные	мин.	-	1	1	1	2	2
	макс.	1	2	2	2	3	3
Главные	мин.	-	1	1	2	2	2
	макс.	1	2	2	3	3	3
Соревновательные поединки	мин.	-	4	16	20	40	40
	макс.	16	20	40	40	60	80

2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта армспорт

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Армстолы	штук	2
2	Брусья	штук	1
3	Вертикальный гриф	штук	1
4	Весы до 150 кг	штук	1
5	Гантели переменного веса (от 3 до 30 кг)	комплект	18
6	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	10
7	Горизонтальная скамья	штук	1
8	Диски для штанги (от 1,25 до 20 кг)	штук	12
9	Канат	штук	1
10	Кистевой динамометр	штук	2

11	Кистевой эспандер	штук	5
12	Магнетница	штук	1
13	Маты гимнастические	штук	2
14	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
15	Наклонная скамья со стойками	штук	1
16	Перекладина	штук	1
17	Подставка под ноги	штук	2
18	Регулируемая скамья	штук	1
19	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
20	Резиновый эспандер	штук	2
21	Ремни для силовых упражнений	штук	2
22	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
23	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
24	Секундомер	штук	1
25	Скамья гимнастическая	штук	1
26	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
27	Скамья Л.Скотта	штук	1
28	Стеллаж для гантелей	штук	2
29	Стенка гимнастическая	штук	2
30	Стойка для дисков	штук	2
31	Стойка для штанг	штук	1
32	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
33	Штанга	штук	4

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта армспорт

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Костюм ветрозащитный	шту к	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм тренировочный	шту к		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
5	Рукав для армспорта	шту к		-	-	1	1	1	1	1	1
6	Спортивные брюки	шту к		-	-	1	1	2	1	2	1
7	Футболка	шту к		-	-	1	1	2	1	2	1

2.11. Требование к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

При формировании количественного и качественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
			мин.	мин.
Этап начальной подготовки	1	-	10	12
	2	-	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	-	12	10
	2	-	12	10
	3	-	12	10
	4	-	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	КМС	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	МС, МС МК	16	2

Максимальный возраст лиц и количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об

утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта армспорт от 12 октября 2015 года № 931.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;
- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100 % от общего числа тренировочных занятий.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.13. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами.

Недельные циклы тренировки называют «микроциклами».

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы.

Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода - года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

Первый год спортивной подготовки в группах начальной подготовки можно разделить на:

- этап ознакомления с основными средствами подготовки рукоборца и выполнения программных требований;
- подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года спортивной подготовки.

Для последующих групп спортивной подготовки (2-й и 3-й годы спортивной подготовки для этапа начальной подготовки и 1-й -2-й годы спортивной подготовки для тренировочного этапа (этапа начальной специализации)) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода:

- соревновательный (6 месяцев);
- переходный (2 месяца);
- подготовительный (4месяца).

Каждый период имеет свои задачи:

- подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах.

Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В

этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств рукоборца.

В переходном периоде решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных рукоборцев; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах тренировочного этапа, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса.

В нем выделяют:

- два подготовительных периода (по 2 месяца);
- два соревновательных (по 3 месяца);
- один переходный (2 месяца).

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности)

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН*

тренировочных занятий по армрестлингу, из расчета на 52 недели (час.)

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки до 3-х лет		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет				Этап совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет	
		до 1 года	свыше 1 года	Начальная специализация до 2-х лет		Углубленная специализация до 2-х лет		до 2-х лет	
		1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА	218 ч. (70%)	312 ч. (60%)	312 ч. (50%)	320 ч. (44%)	328 ч. (35%)	343 ч. (33%)	374 ч. (30%)	437 ч. (30%)
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	47 ч. (15%)	104 ч. (20%)	156 ч. (25%)	197 ч. (27%)	300 ч. (32%)	343 ч. (33%)	424 ч. (34%)	480 ч. (33%)
3	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38 ч. (12%)	78 ч. (15%)	106 ч. (17%)	146 ч. (20%)	206 ч. (22%)	229 ч. (22%)	287 ч. (23%)	336 ч. (23%)
4	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9 ч. (3%)	16 ч. (3%)	25 ч. (4%)	29 ч. (4%)	46 ч. (5%)	52 ч. (5%)	76 ч. (6%)	87 ч. (6%)
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	-	10 ч. (2%)	25 ч. (4%)	36 ч. (5%)	56 ч. (6%)	73 ч. (7%)	87 ч. (7%)	116 ч. (8%)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	312	520	624	728	936	1040	1248	1456
		6 ч./ неделю	10 ч./ неделю	12 ч./ неделю	14 ч./ неделю	18 ч./ неделю	20 ч./ неделю	24 ч./ неделю	28 ч./ неделю

УСТАНОВЛЕННЫЕ В ТАБЛИЦЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЯВЛЯЮТСЯ МАКСИМАЛЬНЫМИ.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Армрестлинг» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на

достижение максимальных спортивных результатов и выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а

иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт» и прописаны в пунктах 2.4., 2.5., 2.7., 2.8. настоящей Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятие спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении

каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата,

умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого спортсмена, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности спортсменов, а также проверять наличие у спортсменов исправного снаряжения.

При проведении тренировочного занятия тренер должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований) по армрестлингу. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия обязан оказать первую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий (тренировки) без разрешения тренера (руководителя).

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать тренировочные занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может

наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм занимающимися при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники,

исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

При проведении тренировочных сборов, летнего оздоровительного сезона должны быть соблюдены все требования санитарно-гигиенических норм, пожарной безопасности и на рабочем месте (во время проведения занятий).

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

3.6.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Упражнения для воспитания силовых способностей:

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
 - подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
 - поднимание туловища лежа на животе, на спине;
 - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
 - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе
- и
т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

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

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

-общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

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

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

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

Вариант № 2

- 1.Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- 2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- 3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- 4.Прыжки из стороны в сторону.
- 5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
- 6.Вращение ног в положении лежа на спине.
- 7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8.Отталкивания от стены двумя руками.

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

Вариант № 3

1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед

3.Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.

5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6.Прыжки в полуприседе.

7.Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на животе.

8.Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

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

Материал для НП (этап начальной подготовки)

НП-1

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

НП-2

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

Подъем на канат без использования ног;

Стягивание к себе на блочном тренажере;

НП-3

Подтягивание на перекладине с накладками разными хватами;

Разгибание рук в упоре лежа с разными расположениям рук;

Накручивание тросов с отягощениями на валик;

Сгибание и разгибание предплечья стоя;

Подъем на канат без использования ног;

Стягивание к себе на блочном тренажере;

Становая тяга с подставки;

Сгибание предплечья на скамье Скота;

Материал для Т (тренировочный этап)

Т-1

То же, что и для НП;

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Т-2

То же, что для НП;

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Приседания со штангой на плечах;

T-3

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Приседания со штангой на плечах;

Вис на канате с использованием отягощения;

Тяга гантели в наклоне с упором;

T-4

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Приседания со штангой на плечах;

Вис на канате с использованием отягощения;

Тяга гантели в наклоне с упором;

Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;

Сгибание кисти пальцев гантелей;

T-5

Жим лежа на наклонной скамье;

Приведения плеча на блочном тренажере с различными специальными приспособлениями;

Приседания со штангой на плечах;

Вис на канате с использованием отягощения;

Тяга гантели в наклоне с упором;

Подъем отягощения с использованием синтетического ремня разным хватом;

Сгибание кисти пальцев гантелей;

Удержание на время гантели пронированным и супинированным хватом;

ССМ

То же, что для (Т)

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

Режимы упражнений:

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

Выполняется со спарринг-партнером;

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

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

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

Работа только со свободным весом;

Активный отдых 7-10 минут;

3.6.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

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

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

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста – весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике

армрестлинга позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

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

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

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

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

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования "золотого правила" механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой "проигрыш" создает дополнительные преимущества рукоборцу

для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ).

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

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

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

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

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

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

Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев

Техническая подготовка рукоборца строится с учетом его индивидуальных физических и морально-волевых качеств. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится. Например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести поединок, требующий большой физической силы, то он не будет опасным для противника. Хотя и момент атаки выбран удачно, и структура поединка, самого приема правильная, результата не будет. Результата не будет потому, что у рукоборца нет самого необходимого качества для успешного выполнения - силы. Когда у рукоборца одно какое-либо качество преобладает (очень силен, быстр или вынослив), то при подборе и совершенствовании приемов и техники индивидуального комплекса ему нужно выбирать такие приемы, которые при проведении требовали бы именно этого качества.

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

Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Под разносторонностью подразумевается количество технических приемов, отличающихся спецификой и характером проведения, которыми спортсмен в совершенстве владеет.

Процесс технического совершенствования рукоборца можно условно разделить на два этапа.

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

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

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

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

Особое внимание нужно уделять изучению и совершенствованию технических действий, которые в последующем могут дополнить имеющиеся на вооружении, особенно "коронные" приемы. Приемы индивидуального характера, так называемые "коронные", требуют самого пристального внимания и большого времени при совершенствовании. Их нужно совершенствовать на каждой тренировке, не забывая о дальнейшем расширении технического багажа. Невыполнение этого правила дорого обходится рукоборцу в дальнейшем. При совершенствовании технических приемов нужно обращать наибольшее внимание на то, чтобы рукоборец мог

вести поединок из любого положения согласно правилам армрестлинга. А какими техническими средствами он при этом будет пользоваться, это уже менее важно, лишь бы был результат.

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

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

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

Структура одного и того же технического приема в исполнении мастера армрестлинга и начинающего рукоборца может быть одинаковой. Но новичок умеет проводить его только в облегченных тактических условиях, а

мастер уверенно проведет его в сложных, постоянно меняющихся ситуациях поединка, - большего числа положений и всюду с одинаково высокой результативностью.

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

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

Поскольку из-за усталости нарушаются координация движений, четкость и быстрота, спортсмену, почувствовавшему утомление, целесообразно прервать тренировку. При усталости появляются искажения в структуре, которые могут потом закрепиться. Полезно совершенствовать технику,

используя интервальный метод тренировки, при котором после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью рукоборца (в среднем на 2-6 мин работы 4-8 мин отдыха).

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

Материала для НП (этап начальной подготовки)

НП-1

Отработка навыка «Стартовая позиция»;

Правильное положение: рук, ног, корпуса;

Отработка навыка «Атакующее движение»;

Упражнение на развитие концентрации внимания «Старт по команде «Реди го!»»

НП-2

То же, что для НП-1,

Отработка навыка «Защита от атаки»;

НП-3

То же, что для НП-1, НП-2;

Материала для Т (Тренировочный этап)

Т-1

Отработка целесообразной стартовой позиции в зависимости от соперника;

Отработка целесообразного движения в зависимости от соперника;

Т-2

То же, что НП и Т-1 г.о.;

Отработка целесообразной защиты от разных соперников;

Т-3 г

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

Т-4 г.

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

Т-5 г.

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

ССМ

Совершенствование ранее изученного материала НП и Т этапов;

Тактическая подготовка

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

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

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

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

Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армрестлинга. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника. Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

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

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

Сбор данных о противнике. Выходя на поединок с соперником, нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных стартах, манере ведения единоборства, физических и моральных данных. Для этого надо проанализировать его предыдущие

выступления в соревнованиях, отдельные поединки, наблюдения тренировок и т.д. Лучше всего составлять характеристику противника на основе личных наблюдений.

Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется еще до выхода к столу. Когда соперник неизвестен,; тогда на первых минутах схватки приходится вести разведку его намерений, технической оснащенности, характера и т.д. И лишь после этого окончательно избирать тактику поединка с ним.

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

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

Психологическая настроенность. С каким бы сильным противником ни предстоял поединок, всегда нужно настраивать себя на его благополучное завершение. Даже у самого сильного рукоборца есть недостатки, нужно только их видеть и воспользоваться ими. Недооценивать противника нельзя, но и убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тем более не следует, так как неверие в свои силы - залог поражения. Нужно реально

видеть свои возможности, убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих действий, настраиваться на решительную борьбу. Стоит только перед поединком допустить мысль, что выиграть его не удастся, и это произойдет в действительности. У рукоборца не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

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

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

Перед поединком не надо уединяться, надо быть в кругу товарищей и по возможности не думать о предстоящей встрече. Это позволит экономить нервную энергию, быть более свежим перед поединком. Некоторые рукоборцы еще до выхода к столу до мельчайшей подробности продумывают предстоящие действия за столом. Стараются предугадать поведение и

действия соперника. Они считают, что этим настраиваются на поединок, готовятся к решительным действиям за столом. А когда выйдут к столу, получается неприглядная картина. Движения медленные, пропала скорость, быстро наступает усталость, все намеченное никак не удается осуществить. Причина здесь в том, что рукоборец мысленно "переборолся" со своим противником еще до выхода к столу. Израсходовал свою нервную энергию, как говорят рукоборцы, "перегорел". Во время поединка нужно быть предельно внимательным, в то же время надо уметь и расслабляться. Напряженность быстро приводит к усталости. Бывает, что темп поединка невысок, а усталость наступает быстро в результате излишней нервной напряженности.

Выбор тактики производится на основе использования сильных сторон своего мастерства и недостатков соперника. Как бы ни менялась тактика схватки на основе возникающих ситуаций, в общем тактический характер для данного рукоборца остается постоянным.

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

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

Использование технического преимущества. Если рукоборец имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая заранее своих намерений. Важно, чтобы старт застигал соперника врасплох. Не следует проявлять излишнюю агрессивность, чем можно запугать соперника и

затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий. Излишняя агрессивность заставит противника быть осторожным. Со слабым противником целесообразно добиваться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей - они пригодятся при старте с более сильным соперником.

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

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

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

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

Использовать преимущество в силе нетрудно, нужно только стартовать, применяя силовые приемы с первых же секунд поединка. Надо стараться захватить кисть соперника, вступая в силовую борьбу, маневрировать из более выгодного для себя положения, подавлять его своей силой и сковывать движение удобным для себя захватом.

С физически сильным соперником нужно вести поединок так, чтобы он не мог пользоваться своей силой, маневрировать, сковывать захват кисти.

Темп поединка надо поддерживать всегда на высоком уровне, чтобы за счет усталости соперника ослабить его силу. Важно вести поединок на опережение, а технические действия проводить с максимальной быстротой.

Ловкому рукоборцу не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка - лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в скорости позволяет стартовать неожиданно и резко. Нужно стремиться вести поединок на опережение соперника, вызывая его на активные действия. Если соперник быстр, надо сковывать его действия. Особенно нужно быть осторожным в начале старта, когда еще недостаточно разведаны намерения соперника и характер его действий.

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

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

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

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

Большей частью мало отличаются рукоборцы и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях часто определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства рукоборца. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, на сформировавшейся способности тактического мышления и всего того, что позволяет точно выполнять задуманный план, а в случае непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.

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

Особо важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики в прошедших состязаниях. Наибольшую роль при этом играет наблюдение за противником, за его действиями на спортивной арене. Конечно, непосредственное наблюдение рукоборца, не участвующего в состязании, за рукоборцами, с которыми предстоит встреча в будущем, очень важно и будет служить для ваших учеников отличной школой во всех отношениях, в том числе и для формирования тактического мышления. Итак, пусть ваши подопечные присутствуют на соревнованиях, когда это только возможно. Не меньшую, если не большую роль будет играть для рукоборцев

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

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

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

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

3.6.3. Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки должна включать в себя общие понятия российской системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в России. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо: дать научный анализ техники и тактики в армрестлинге; ознакомить рукоборцев с методикой обучения

спортивной технике и путями ее совершенствования; полно раскрыть российскую систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Рукоборец должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий, содержании, перспективах многолетней тренировки. Он должен знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник.

Надо, чтобы рукоборец знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, продолжительности процессов восстановления и т.д. В конечном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим рукоборцем. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, знания основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

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

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

Программа специального образования рукоборцев гораздо обширнее, чем указано здесь. Данная книга содержит лишь основы знаний. К проблеме

специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. Но в конечном итоге самое главное - это желание самих рукоборцев приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у рукоборцев интерес к вопросам специальной теоретической подготовки, постоянно насыщать научными знаниями учебные и тренировочные занятия, прочно увязывая воедино теорию и практику.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

1. Краткий обзор армрестлинга в России и за рубежом

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

2. Армрестлинг в системе физического воспитания и спорта в России

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

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

3. Терминология и классификация техники в армрестлинге

Понятие о технике армрестлинга. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в армрестлинге.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.

4. Тактика армрестлинга

Тактика ведения отдельных схваток, поединка, соревнования.

Взаимосвязь техники и тактики.

Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Основные характеристики соревновательной деятельности.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность рукоборцев.

5. Двигательные и психические качества рукоборцев

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

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

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

силы, взрывной силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах и снарядах, акробатические упражнения, прыжки в длину с места, с разбега, бег на короткие дистанции с тормозящими усилиями и поворотами кругом,

выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног, упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, подвижные игры и т.д.);

быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий;

ловкости (упражнения с набивными мячами, скакалками; ловля и метание мячей в цель и т.д.);

гибкости и подвижности в суставах, позволяющих рукоборцу проявлять быстроту, ловкость, силу, способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений; общей выносливости и работоспособности.

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

6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

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

7. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки рукоборцев, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Планирование объемов работы на основании зависимости доза — эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза — эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние

острых нагрузок в микроцикле, проверка на динамику показателей соревновательной деятельности.

8. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

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

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

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

9. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

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

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры

личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

10. Средства и методы восстановления

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Судейство соревнований по армрестлингу

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

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

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

13. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по армрестлингу.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты

официальных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

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

14. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях.

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

3.6.4. Психологическая подготовка

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Для армрестлинга характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов борцов — быстрые перемещения, прыжки, броски. Их выполнение связано с определенным риском и требует от борцов смелости и самообладания. На тренировках борцу приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность приемов заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в армрестлинге вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений.

Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в армрестлинге нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в армрестлинге крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике борцов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции борцов. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру борцов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
 2. Личный пример тренера.
 3. Убеждение.
 4. Побуждение к деятельности.
 5. Поощрение.
 6. Наказание.
 7. Поручение.
 8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
 9. Приучение к условиям соревнований.
 10. Проведение совместных занятий менее подготовленных борцов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
 11. Контрольные игры с «гандикапом».
 12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
 13. Соревновательный метод.
 14. Составление борцом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
 15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.
- Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения борцами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

3.7. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психологической угнетенности или повышения возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные по воздействию словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим хорошо применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

3.8. План применения восстановительных средств

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

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне

тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

	магнитотерапия, ингаляции.	
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3.9. План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым

Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	содержание мероприятия	форма проведения	сроки проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3	ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, в течение года по запросу тренера
4	повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5	контроль знаний антидопинговых правил	опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6	ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в спортивную школу	беседа	август

3.10. Инструкторская и судейская практика

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

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

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Армрестлинг»

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта армрестлинг

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта армрестлинг

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные значения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта армрестлинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта армрестлинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта армрестлинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам обучения спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с рукоборцами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения программного материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа тестирования:

- Бег 30м.С высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см Выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Челночный бег 3 x 10м, сек Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на

стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) Выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание, кол-во раз (мальчики) Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0

2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

4.5. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Основные требования к контролю:

1. 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.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа 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.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных

спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 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 этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся спортивной гимнастикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.
6. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющих провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов

- испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);
- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой финишной метками;
 - для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;
 - программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях – одного возраста;
 - участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;
 - в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;
 - в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущей счет); в тестах на статистику через каждые 5-10 сек. объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (сек., см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы;
- при повторных испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Марков Г.В., Романов В.И., Гладков В.Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. – М.: Советский спорт. – 2006. – 52 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт. – 1977. – 271 с.
3. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК. – 1972. – 42 с.
4. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, 144 с.
5. Родионов А.В., Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 112 с.
6. Тактико-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах /Под ред.А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.
7. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.armsport-rus.ru – России
2. www.school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3. www.minsport.gov.ru – Министерства спорта России
4. www.bursport.ru – Министерства спорта Республики Бурятия

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по виду спорта «Армспорт»

Приложение № 7
к Приказу Минспорта России
от «20» декабря 2013 г. № 1099

1. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

Статус спортивных соревнований, место в командном зачёте	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
		Требование: занять место	Требование: занять место	Требование: занять место	Требование: занять место	Требование: занять место	Требование: количество побед
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство России	Юноши, девушки (14-15 лет)	2-4	5-6				
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (19-21 лет)	4-6					
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	4-6					
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-4					
Первенства федеральных							

<p>округов, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга. Федеральный округ, г. Москва, г. Санкт-Петербург, занявшие в предыдущем году на первенстве России в командном зачете:</p>							
<p>1-5 место</p>	<p>Юниоры, юниорки (19-21 лет)</p>	<p>3-6</p>	<p>7-8</p>				
	<p>Юниоры, юниорки (16-18 лет)</p>	<p>3-6</p>	<p>7-8</p>				
	<p>Юноши, девушки (14-15 лет)</p>	<p>1-3</p>	<p>4-5</p>				
<p>6-10 место</p>	<p>Юниоры, юниорки (19-21 лет)</p>	<p>2-4</p>	<p>5-6</p>				
	<p>Юниоры, юниорки (16-18 лет)</p>	<p>2-4</p>	<p>5-6</p>				
	<p>Юноши, девушки (14-15 лет)</p>	<p>1-2</p>	<p>3-5</p>				
<p>Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</p>	<p>Мужчины, женщины</p>	<p>4-6</p>	<p>7-8</p>				

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (19-21 лет)	2-3	4-5				
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1-3	4				
	Юноши, девушки (14-15 лет)	1-2	3				
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	1	2	3			
	Юниоры, юниорки (19-21 лет)		1	2			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)				1	2	
	Юноши, девушки (14-15 лет)					1	
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины		1	2			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (19-21 лет)			1			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)						6
	Юноши, девушки (14-15 лет)						6
Другие официальные спортивные соревнования	Мужчины, женщины			1			
	Юниоры,						

муниципального образования	юниорки (19-21 лет)			1			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)						6
	Юноши, девушки (14-15 лет)						6
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда	Мужчины, женщины			1			
	Юниоры, юниорки (19-21 лет)			1			
	Юниоры, юниорки (16-18 лет)						6
	Юноши, девушки (14-15 лет)						6
Иные условия	<p>1. Места участников спортивных соревнований определяются по сумме набранных очков в борьбе левой и правой руками (система «двоеборье»).</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p> <p>3. Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа, присуждаемая в связи с неявкой соперника не засчитывается.</p> <p>4. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующего юношеского спортивного разряда.</p>						

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условия их выполнения по виду спорта «армспорт»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС присваивается с 16 лет, КМС - с 14 лет

Статус спортивных соревнований, место в командном зачете	Пол, возраст	Требование		Условие выполнения требования			
		Занять место		Количество участников в виде программы (не менее)		Количество спортивных судей всероссийской категории (не менее)	
		МС	КМС	МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство мира	Юниоры , юниорки (19-21 год)	1		10			
	Юниоры , юниорки (16-18 лет)	1		10			
Первенство Европы	Юниоры , юниорки (19-21 год)	1		10			
	Юниоры , юниорки (16-18 лет)	1		10			
Чемпионат России	Мужчины, женщины	1-6	7-10	10	10	3	3
Первенство России	Юниоры , юниорки (19-21 год)	1	2-4	10	10	3	3
	Юниоры , юниорки (16-18 лет)	1	2-4	10	10	3	3

	лет)						
	Юноши, девушки (14-15 лет)		1		10		3
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	1	2-6	10	10	3	2
	Юниоры , юниорки (19-21 год)		1-3		10		2
	Юниоры , юниорки (16-18 лет)		1-3		10		2
Чемпионаты федеральны х округов, г. Москвы, г. Санкт- Петербурга. Федеральны й округ, г. Москва, г. Санкт- Петербург, занявшие в предыдущем году на чемпионате России в командном зачете:							
1-5 место	Мужчины, женщины	1	2-6	8	8	3	2
6-10 место	Мужчины, женщины		1-6		8		2

Первенства федеральных округов, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга. Федеральный округ, г. Москва, г. Санкт-Петербург, занявшие в предыдущем году на первенстве России в командном							
зачете:							
1-5 место	Юниоры , юниорки (19-21 год)		1-2		8		2
	Юниоры , юниорки (16-18 лет)		1-2		8		2
6-10 место	Юниоры , юниорки (19-21 год)		1		8		2
	Юниоры , юниорки (16-18 лет)		1		8		2

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины		1-3		10		2
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры , юниорки (19-21 год)		1		10		2
Иные условия	<p>1. Места участников спортивных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации, определяются по сумме набранных очков в борьбе левой и правой руками (система «двоеборье»).</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>						

Перечень тренировочных сборов

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта армспорт

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

Армстол

Конструкция армстола изготавливается из прочного металла: профиль 20x20

мм, 30x30 мм, 40x40, труба диаметром 25-30 мм, угольник 25 x 25 мм или 30 x 30 мм и т.д. в соответствии с размерами, указанными на рис. 31.

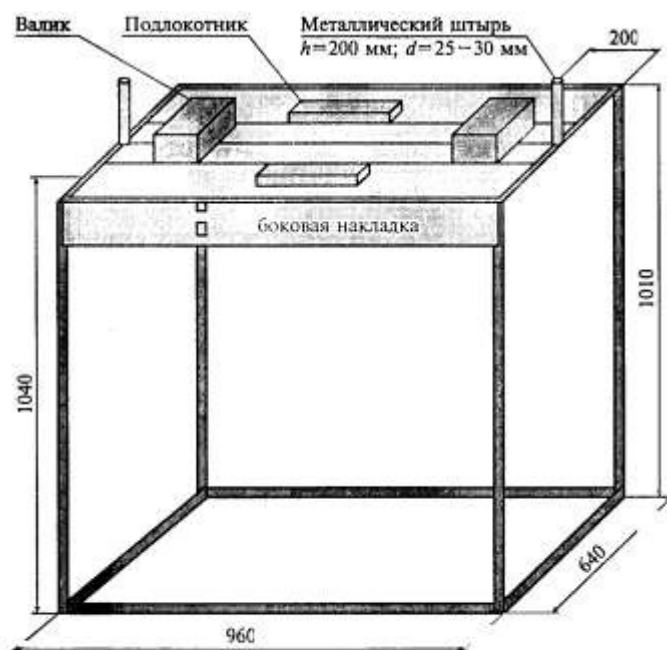


Рис. 31. Общий вид армстола

Поверхность (щит) армстола изготавливается из ДСП или фанеры толщиной 10-20 мм. Щит обтягивается дерматином. Возможно применение и других материалов. В частности удачным является использование толстого прозрачного оргстекла. Щит устанавливается сверху на раму армстола и крепится снизу шурупами или болтами, утопающими заподлицо с поверхностью.

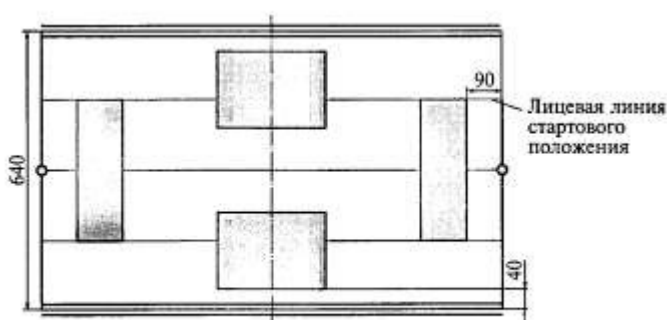


Рис. 32. Щит армстола (вид сверху)

На поверхности щита устанавливаются два подлокотника и два валика, закрепляемые болтами или шурупами.

Эти детали рекомендуется делать полумягкими, покрывая их смягчающими материалами (поролон, войлок и т.д.)

Устройство отдельных деталей армстола смотри на рис. 32-36.

Ручки (штыри) армстола изготавливаются из труб или цилиндрических прутков ($d = 25-30$ мм, $h = 180-200$ мм) с накаткой

Разметка армстола

Рекомендуется красно-синее цветовое решение соревновательных армстолов. Тренировочные столы могут выполнены в любой цветовой гамме.

На поверхности армстола наносятся центральные линии сектора стартового положения.

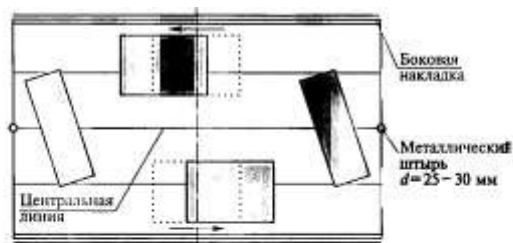


Рис. 33. Щит армстола для борьбы правой рукой с разнесенными подлокотниками (вид сверху)

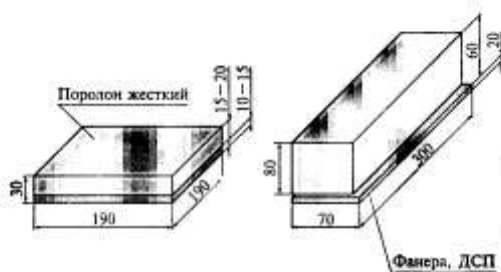


Рис. 34. Подлокотник и валик



Рис. 35. Ремни для связывания рук спортсменов

Лицевая линия сектора стартового положения наносится белой (желтой) краской по бокам от подлокотников шириной в 10 мм.

Центральная линия проводится параллельно лицевой по центру армстола шириной 10-15 мм. Середина центральной линии отмечается кругом-пятачком диаметром 50 мм или короткой перпендикулярной линией (можно использовать цветной скотч).

Требования безопасности к конструкции армстола

Во избежание травмы грудной клетки на те стороны армстола, где находится рукоборец, должны быть установлены смягчающие накладки, изготавливаемые аналогично подлокотникам (шириной 80- 100 мм, длиной 960 мм).

Все шурупы, болты и гвозди устанавливаются в специальные отверстия в щите армстола (на деревянных стержнях диаметром 10 мм и высотой 50 мм).

Подлокотники и валики в целях снижения могут крепиться с некоторым смещением (вправо-влево).

Согласно правилам соревнований для обеспечения поединков в спорных ситуациях при разрыве захвата рук спортсменов, применяется специальный ремень для связывания рук спортсменов.

Ремень представляет собой плотную мягкую тесьму любой расцветки шириной 25 - 30 мм и длиной 1000- 1 100 мм. Для удобства закрепления ремень имеет липучку или металлические скобы.

Подставка для ног

Согласно правилам соревнований допускается использование обуви на утолщенной подошве или подставки для спортсменов невысокого роста. Подставка делается из деревянных реек (досок) толщиной 15 - 20 мм. Внизу по бокам слева направо делается паз, который не позволяет подставке скользить. Подставка окрашивается в синий и красный цвета.

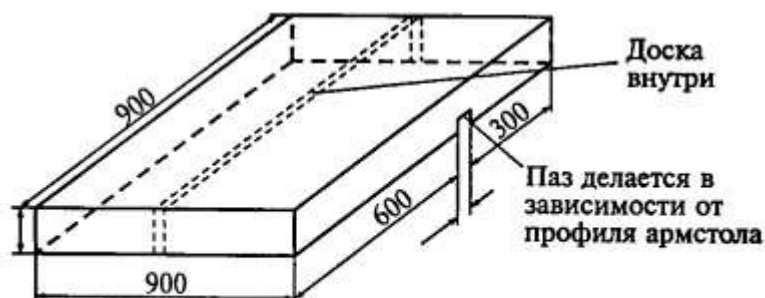


Рис. 36. Подставка для ног