


Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Лидер»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 1 от 05 июля 2019 г.

«Утверждаю»
Директор  В.Ф. Уразгильдеева
Приказ № 4 от 05 июля 2019 г.



ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
АРМРЕСТЛИНГ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
армрестлинг, утвержденного приказом Минспорта России от 12.10.2015 № 931
(Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 № 39698)

Срок реализации программы: 13 и более лет

Чистополь, 2019

Содержание

Введение.....	3
I. Пояснительная записка.....	5
II. Общая характеристика системы подготовки рукоборцев.....	10
2.1. Основные задачи учебных групп.....	10
2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке	12
2.3. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в учреждениях дополнительного образования физкультурной направленности (в часах).....	13
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	13
2.5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы.....	14
III. Методическая часть программы.....	17
3.1. Построение учебно-тренировочного процесса.....	17
3.1.1. Техническая подготовка.....	18
3.1.2. Соревновательная подготовка.....	19
3.1.3. Тактическая подготовка.....	20
3.1.4. Морально-волевая подготовка.....	20
3.1.5. Судейская практика.....	22
3.2. Учебный план.....	22
IV. Структура спортивной тренировки.....	64
V. Планирование в армрестлинге.....	72
VI. Восстановительные средства и мероприятия.....	75
VII. Список литературы.....	77

ВВЕДЕНИЕ

Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В последние десятилетия это направление в спорте развивается особенно бурно, широкое распространение получили такие относительно новые виды, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенч пресс, армрестлинг. И основная проблема, с которой столкнулись спортсмены и тренеры, это практически полное отсутствие мало-мальски грамотных систем тренировочного процесса в этих видах спорта. Причина ясна и достаточно объективна – их относительная новизна и недостаток теоретической базы. И почти единственный способ создания методики тренировки – это механическое заимствование из других видов, большей частью – из тяжелой атлетики.

Советская школа тяжелой атлетики в 60-90-е гг. была, несомненно, ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений. Все это анализировалось, обобщалось и систематизировалось. Можно сказать, что в тяжелой атлетике был разработан и широко использовался научный системный подход. Под системным подходом здесь и далее мы будем подразумевать определенные действия для достижения запрограммированного результата. Существовало целое научное направление. Были защищены сотни диссертаций, написаны тысячи научных статей и монографий. Результаты немедленно внедрялись в реальный тренировочный процесс. Руководителями сборных команд являлись крупнейшие ученые: Воробьев А. Н., Медведев А. С., Прилепин А. С. и др.

В методиках подготовки в других атлетических видах спорта в данный момент в нашей стране царит полный хаос. Механический перенос из тяжелой атлетики не дает желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, совершенно разные, соответственно разные и промежуточные задачи, и способы их выполнения. Большинство параметров – и нормы тренировочных нагрузок, и схемы построения тренировок, и этапы становления спортивного мастерства, и способ проявления максимальной силы – у штангистов и представителей атлетических видов в принципе не могут быть одинаковыми.

Кроме того, каждый тренер использует «свою» систему, но использует ее в «закрытом» режиме. Общение между тренерами и отдельными школами практически сведено к нулю, открыто пропагандируются только западные методики, которые по сути своей являются не чем иным, как просто рекламоносителями для отдельных чемпионов и производителей пищевых добавок.

Как уже отмечалось выше, атлетические виды спорта многообразны, и каждый из них обладает своими особенностями, поэтому для каждого вида были разработаны специальные системы, учитывающие его специфические закономерности.

Армрестлинг можно отнести к силовым видам с определенной долей условности, так как по сути проявляемых качеств это скорее спорт скоростно-силовой, в котором огромную роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов. По последнему показателю армрестлинг приближается к борьбе. Поэтому присоединение армрестлинга к силовым объясняется не только научной классификацией видов спорта, а тем, что традиционное представление о силе напрямую связано с борьбой на руках.

Армрестлинг, в нынешнем его состоянии, далеко не та молодежная забава, которой издавна увлекались люди, чувствующие избыток сил.

Армрестлинг - это полноправный и увлекательный вид спорта с хорошо разработанной системой тренировки и проведения соревнований.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг» для МБУ СШ «Лидер» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ по спортивной подготовке в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг, утвержденного приказом Минспорта России от 12.10.2015 № 931 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 № 39698)

Программа составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в армрестлинге: начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в армрестлинге (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического, медицинского контроля и восстановительных мероприятий. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей рукоборцев для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техникотактическая подготовленность в армрестлинге;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этики, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка рукоборцев для пополнения сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по армрестлингу для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, планируемые показатели спортивной деятельности, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в армспорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены учебные планы-графики по годам подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по физической, технической, тактической, теоретической, воспитательной и психологической подготовке, тренерской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как компоненте тренировочного процесса в армспорте.

В этой программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов

сообразно способностям. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела Программы.

На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год.

Реализация программы:

Учебный план рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям в соответствии с ФГТ:

- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Срок реализации: 13 и более лет

Структура занятия состоит из трех частей:

- подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
- основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, армрестлинг, ОФП);
- заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы, скручивания).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые или индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- прохождение медицинского осмотра;
- участие в соревнованиях, турнирах, матчевых встречах;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

Материальное обеспечение программы:

1. учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
2. беговая дорожка;
3. гантели сборные (0,5-30 кг);
4. гири весом 16,24,32 кг;
5. скамейка;
6. стол для армрестлинга;

7. тренажеры для проработки мышечных групп;
8. специальные ручки для армрестлинга;
9. турник;
10. стойки для гантелей, блинов;
11. стойки для приседаний, жимов;
12. скамьи для жима лежа;
13. штанга сборная.
14. тренировочная резина разных уровней сложности.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

1. Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
2. Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
3. Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда – кандидат в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса.
4. Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий, занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость). Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить корректировки в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ РУКОБОРЦЕВ

2.1. Основные задачи учебных групп

Многолетняя подготовка рукоборца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта России международного класса. Включает в себя следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра.

Продолжительность этапа: 2 года.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы.

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям армрестлингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники борьбы и обогащение двигательного опыта;
- осуществление разносторонней физической подготовки: развитие силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их двигательным и морфофункциональным показателям.

2. Учебно-тренировочный этап (УТ)

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к занятиям армрестлингом, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке (табл. 6-7).

Продолжительность этапа: 4-5 лет.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по армрестлингу;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке,
- совершенствование психологической подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

3.Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) формируются на основе отбора из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний.

Продолжительность этапа: 2 года.

Перевод в старшие группы обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- постепенная подготовка организма спортсменов-рукоборцев к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

4.Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из спортсменов, выполнивших требования к спортивному званию «Мастер спорта», членов сборных команд страны, республик или ведомств.

Цель этапа: достижение максимальных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки рукоборцев. В период обучения оформляется и периодически заполняется индивидуальная карта спортсмена.

После окончания спортивной школы, учащимся, прошедшим все этапы обучения и многолетней подготовки, выполнившим требования учебной программы, нормы спортивных разрядов и получившим спортивные звания, выдается индивидуальная карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня физического развития и спортивных результатов.

Задачи:

- Стабильность результатов выступления во Всероссийских и международных соревнованиях.

- Подготовка спортсменов в составы сборных команд России.

Итоги обучения:

Выполнение спортивных званий МС и МСМК.

2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Кол-во занимаю-ся		Кол-во учебных часов в неделю		Требования по физической, технической и спортивной подготовке	
			Мин.	Макс	Макс	Снижение на 25 %	На начало учебного года	На конец учебного года
НП	1	10	14	20	6	6	Нормативы по ОФП	Нормативы по ОФП
	2	11	12	20	9	7	Нормативы по ОФП	Нормативы по ОФП и СФП 3 юн. раз
УТ	1	12	12	16	12	8	3 юн. раз.	2 юн. раз.
	2	13	10	16	12	8	2 юн. раз.	1 юн. раз./ 3 раз.
	3	14	10	15	18	12	1 юн. раз./ 3 раз.	2 разряд
	4	15	10	15	18	15	2 разряд	1 разряд
ССМ	1	16	8	12	21	18	1 разряд	1 разряд/ КМС
	2	17	6	12	28	18	Подтверждение КМС	Выполнение МС
ВСМ		17	3	4	32	28	МС	МС
		18	2	4	32	28	МС	МС
		св.18	2	4	32	28	МС	МСМК

2.3. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в учреждениях дополнительного образования физкультурной направленности (в часах)

№	Разделы подготовки	НП		УТ				ССМ		ВСМ		
		1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3
1.	Общая физическая подготовка	244	338	358	317	474	438	363	489	472	472	472
2.	Специальная физическая подготовка	14	50	120	141	239	204	381	480	720	720	720
3.	Технико-тактическая подготовка	21	50	75	95	150	219	262	390	390	390	390
4.	Теоретическая подготовка	20	20	30	30	30	32	36	42	42	42	42
5.	Контрольно-переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	Не предусмотрены		
6.	Участия в соревнованиях	По календарному плану										
7.	Тренерская и судейская практика	-	-	25	25	25	25	30	30	32	32	32
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинское обследование	3	3	6	6	8	8	8	8	8	8	8
10.	Общее количество часов	312	471	624	624	936	936	1090	1449	1664	1664	1664

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	НП		УТГ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
контрольные	-	1-2	2-3	2-3	2-4	3-4
отборочные	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
основные	-	-	1	1	1-2	1-2
главные	-	-	-	1	1	1
всего соревновательных поединков	-	4-10	16-30	20-60	40-70	40-80

**2.5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления
в группы:**

Этап 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)

Этап 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	

Этап 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	

Этап 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	

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем СФП и постепенно уменьшается объем ОФП;
- непрерывное совершенствование технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное планирование занятий с учетом физиологических особенностей спортсменов;
- развитие основных физических качеств с преимущественным развитием специальных физических качеств.

В процессе многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе ССМ), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

3.1. Построение учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности занимающихся.

При дозировании нагрузки необходимо учитывать, что и по функциональному и по качественному составу мышцы и особенно сухожилия подростков имеют отличия от взрослых. По своему физическому развитию и силе различные группы мышц недостаточно совершенны, что при максимальных напряжениях может привести к травме.

Сердечно-сосудистая, нервная и другие системы молодежи также имеют определенные отличия от взрослых.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренировочный эффект. Если нагрузка не меняется, то её воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. В оздоровительных целях диапазон нагрузок по ЧСС находится в пределах 130-150 ударов в минуту. Диапазон нагрузок средней интенсивности 140-160 ударов в минуту, большой интенсивности 160-180 ударов в минуту.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы подготовки рукоборцев.

1. Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

2. Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки

3.1.1. Техническая подготовка

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

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

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения:

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

Фазы атаки:

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

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

Основные технические принципы подготовки армрестлера

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

Спарринг

Армрестлинг – это единоборство, поэтому спарринг необходим. Но спарринг это колоссальная нагрузка для мышц и связок, поэтому с ним нужно быть осторожным. На каждой тренировке бороться не рекомендуется. Работа за столом не должна включать в себя лишь одну борьбу. Рукоборец должен оттачивать свои движения за столом для армспорта. Для новичков при работе на технику главный враг скорость и большая нагрузка. Выполняя упражнения с большой скоростью или большим сопротивлением партнёра трудно полностью контролировать правильность выполнения движения.

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

3.1.2. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Соревнования позволяют подвести итоги обучения спортсмена за определённый отрезок времени. По результатам соревнований тренер оценивает уровень подготовки спортсмена, выявляет сильные и слабые стороны подготовки, делает необходимые корректировки.

Соревновательная подготовка начинается со второго года обучения в группах начальной подготовки. Это могут быть общешкольные, клубные соревнования. В течение года их должно быть 2-3.

В учебно-тренировочных группах количество соревнований увеличивается до 3-4 х. В этот период спортсмены принимают участие в городских, республиканских соревнованиях. В группах спортивного совершенствования соревнований в течение года должно быть не менее 4-5. Спортсмены могут участвовать и в региональных, и во Всероссийских соревнованиях.

3.1.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на овладение рациональными формами введения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приёмов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить решение, которое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

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

3.1.4. Морально-волевая, психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых и психологических качеств (дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе и т.п.)

Спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, чёткое исполнение указаний тренера, примерное поведение – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. С самого начала занятий необходимо воспитывать спортивное трудолюбие.

На конкретных примерах убеждать спортсмена, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия и воли.

В процессе сознательного преодоления трудностей и формируются морально-волевые качества. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Средства, формы, методы воспитательной работы

Средства: беседа, кино, телевидение, радио, печать, литература.

Методы: убеждение, личный пример, поощрение, наказание.

Содержание воспитательной работы:

1. Воспитание преданности Родине.
2. Воспитание спортивного трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств на примерах мужества спортсменов старшего поколения.
5. Создание истории спортивного коллектива.

Упражнения для воспитания психологической устойчивости

1. Не есть за 2 часа до занятий и 1 час после.
2. Преодолевать чувство жажды – не пить воду в процессе занятий.
3. Соблюдать режим, приходить на занятия вовремя.
4. Преодолевать чувство боли.
5. Преодолевать чувство интереса (кино, компьютер и т.п.)
6. Преодолевать чувство зависти и жадности.
7. Преодолевать чувство обиды, злости, упрямства.
8. Уметь длительное время сохранять статическую позу.

Содержание специальной психологической подготовки

Спортивная практика показывает, что часто спортсмены, имеющие хорошую физическую, техническую, тактическую подготовку, терпят поражения в соревнованиях из-за недостаточной психологической подготовленности, проявляющейся в страхе перед противником, потери веры в себя, перевозбуждения и т.п.

Чтобы избежать данных проявлений спортсмену перед соревнованиями необходимо:

1. Заранее знать о предстоящих соревнованиях (где, когда будут проходить).

2. Получить советы от тренера или от спортсменов, имеющих опыт участия в подобных соревнованиях.

3. Посмотреть видеоматериалы, где показаны выступления основных противников.

4. Продумать план борьбы.

5. Иметь твёрдую уверенность в своей подготовке.

6. Настроиться на победу и успешное выступление.

В день соревнований

1. Поддерживать спокойствие (выполнять дыхательные упражнения, медленное хождение, сделать лёгкую разминку).

2. Тщательно настраиваться на каждый поединок, независимо от того слабый противник или сильный.

3. Продумать тактический план.

4. Внушить себе, что необходимо добиться победы.

3.1.5. Судейская практика

Судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Занятия следует проводить в форме бесед, изучения правил соревнований, жестов судей, практических занятий с привлечением учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны принимать участие в судействе соревнований в общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах, спортивных клубах в роли секретаря, судьи. Такая же практика проводится и с учащимися этапа спортивного совершенствования.

Итоговым результатом обучающихся на этапе спортивного совершенствования является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3.2. Учебный план

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую

физическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа НП – 1 года обучения)

Задачи 1 года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- разностороннее физическое развитие;
- обучение основам техники борьбы в армрестлинге;
- формирование интереса к занятиям армрестлингом;
- воспитание морально-волевых качеств юных рукоборцев;
- развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления						1				1			2
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России		1			1							1	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм			1			1		1				1	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена			1					1					2
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1		1					1					3

6.	Техника безопасности в армрестлинге	1	1											2
7.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1			1				1					3
8.	Зачетные требования										1			1
Всего:		3	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	20
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: мини-футбол, баскетбол, элементы игры в волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, штангой, эспандером, отягощениями на ремне), подвижные игры (с элементами спортивных игр, единоборств)	18	22	19	22	21	19	22	19	22	16	22	22	244
2.	Специальная физическая подготовка		1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	14
	Технико-тактическая подготовка: а) изучение основных стоек рукоборца за столом; б) изучение захватов; в) изучение технических		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21

	элементов борьбы (борьба в бок, в крюк и верхом)													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	Не предусмотрена												
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования			1			1				1			3
6.	Контрольные испытания по ОФП: -бег 30м, -подтягивание, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5									5			10
7.	Участие в соревнованиях	Не предусмотрено												
Всего:		23	24	23	25	24	25	23	25	25	25	25	25	292
Итого часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа НП – 2 года обучения)

Задачи 2 года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техническим приемам армрестлинга;
- участие во внутриклубных, районных и городских соревнованиях;
- формирование интереса к занятиям армрестлингом;
- приобретение первых навыков работы в качестве помощника тренера;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления				1					1				2
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России		1			1		1	1					4
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1			1							3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1					1					3
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1			1			1						3
6.	Техника безопасности в армрестлинге	1												1
7.	Основы техники борьбы в армрестлинге		1				1		1					3
8.	Зачетные требования										1			
Всего:		3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	-	-	20
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: мини-футбол, баскетбол, элементы игры в волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические	27	29	27	29	27	26	28	27	30	24	32	32	338

	упражнения), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, штангой, эспандером, отягощениями на ремне), подвижные игры (с элементами спортивных игр, единоборств)													
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк»	2	4	5	4	6	5	5	5	4	4	3	3	50
	Технико-тактическая подготовка: а) выбор индивидуальных стоек за столом; б) совершенствование техники выполнения захватов; в) изучение стоек с низким и высоким захватом; г) связывание захватов; д) технические элементы борьбы: совершенствование техники борьбы в бок, в крюк и через верх, толчком, изучение техники борьбы с чередованием (бок-верх, крюк-верх, верх-крюк); е) поединки: с произвольным	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	47

	выбором технических действий, в соревновательном варианте, в связке, в судейском захвате.													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	Не предусмотрена												
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования			1			1				1		3	
6.	Контрольные испытания по ОФП: -бег 30м, подтягивание, -сгибание-разгибание рук в упоре лежа, -подъем ног в висе, -подъемы туловища лежа, -вис на перекладине на согнутых руках	5									5		10	
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		36	36	37	37	38	37	37	36	38	38	39	39	444
Итого часов:		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа УТ-1)

Задачи 3 года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня общей, специальной физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и обучение тактике армрестлинга;
- участие в городских и областных соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армрестлинга;

- приобретение навыков работы в качестве тренера и судьи;
- выполнение квалификационных нормативов 2 юношеского спортивного разряда;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления						1				1			2
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России		1											1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1					1					3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										2
5.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1						1			1			3
6.	Методика тренировок в армрестлинге			1		1		1				1		4
7.	Физиологические основы спортивной подготовки				1				1			1		3
8.	Психологическая подготовка			1									1	2
9.	Общая и специальная физическая подготовка					1		1	1					3
10.	Правила соревнований, их организация и проведение	1												1

11.	Места занятий. Оборудование и инвентарь								1					1
12.	Техника безопасности в армрестлинге				1									1
13.	Зачетные требования										1			1
Всего:		3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	30
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела)	28	31	30	29	31	29	27	25	30	28	34	35	257
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120

	партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)													
	Технико-тактическая подготовка: Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате.	5	5	6	7	5	7	10	10	5	5	5	5	75
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	1	1	2	4	2	4	2	2	4	2	1	1	26
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												

5.	Медицинские обследования		2			2			2				6	
6.	Контрольные испытания по ОФП: -бег 30м, подтягивание, -сгибание-разгибание рук в упоре лежа, -подъем ног в висе, -подъемы туловища лежа, -вис на перекладине на согнутых руках -лазание по канату без помощи ног СФП: кистевая динамометрия	5								5			10	
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		49	49	48	50	50	50	49	49	49	50	50	51	594
Итого часов:		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (группа УТ-2)

Задачи 4 года обучения:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование технико-тактических приемов борьбы;
- участие в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армрестлингом;
- приобретение знаний и навыков работы в качестве тренера и судьи;
- выполнение квалификационных нормативов 1 юношеского – 3 взрослого спортивного разряда;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
	Теоретическая подготовка													

1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления						1			1				2
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России		1											1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1					1					3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										2
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1				1							2
6.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1						1			1			3
7.	Методика тренировок в армрестлинге			1		1		1				1		4
8.	Физиологические основы спортивной подготовки				1				1			1		3
9.	Психологическая подготовка			1									1	2
10.	Общая и специальная физическая подготовка				1			1		1				3
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	1												1
12.	Места занятий. Оборудование и инвентарь					1			1					2
13.	Зачетные требования									1	1			2
Всего:		3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	30
Практическая подготовка														

1.	<p>ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гириями, с весом собственного тела)</p>	30	30	26	23	24	25	24	25	27	18	31	34	317
2.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)</p>	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	141

	Технико-тактическая подготовка: Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате.	4	4	9	8	9	10	9	10	8	10	8	6	95
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	1	1	2	5	3	2	5	1	1	3	1	-	25
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		2			2				2				6
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на	5									5			10

	перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия													
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		49	49	48	50	50	50	49	49	49	50	50	51	594
Итого часов:		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (группа УТ-3)

Задачи 5 года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование технико-тактического арсенала рукоборца;
- участие в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армрестлингом;
- выполнение квалификационных нормативов 2 взрослого спортивного разряда;
- приобретение навыков работы в качестве тренера и судьи;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления						1							1
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России		1											1

3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1					1					3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										2
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1				1							2
6.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1						1			1			3
7.	Методика тренировок в армрестлинге			1		1		1				1		4
8.	Физиологические основы спортивной подготовки				1				1			1		3
9.	Психологическая подготовка			1						1			1	3
10.	Общая и специальная физическая подготовка				1			1		1				3
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	1												1
12.	Места занятий. Оборудование и инвентарь					1			1					2
13.	Зачетные требования									1	1			2
Всего:		3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	30
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол), • баскетбол,	40	40	39	39	40	39	40	36	38	36	47	40	474

	<ul style="list-style-type: none"> • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела) 													
2.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)</p>	17	18	21	21	21	21	21	21	21	21	16	20	239
	<p>Технико-тактическая подготовка: Техничко-тактические действия: а) атакующие действия: <ul style="list-style-type: none"> • в бок • через верх • в крюк </p>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	18	150

	<ul style="list-style-type: none"> • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: <ul style="list-style-type: none"> • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: <ul style="list-style-type: none"> • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате. 													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	1	1	2	4	2	4	2	2	4	2	1	-	25
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4						4					8
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия	5									5			10
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		75	75	74	76	76	76	75	75	75	76	76	77	906

Итого часов:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
(группа УТ-4)

Задачи 6 года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование технико-тактического арсенала рукоборца;
- участие в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армрестлингом;
- выполнение квалификационных нормативов 1 взрослого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта (КМС);
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- приобретение навыков работы в качестве тренера и судьи;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления						1			1				2
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России		1		1									2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1					1					3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1									1	3

5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1				1							2
6.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1						1			1			3
7.	Методика тренировок в армрестлинге			1		1		1				1		4
8.	Физиологические основы спортивной подготовки				1				1			1		3
9.	Психологическая подготовка			1									1	2
10.	Общая и специальная физическая подготовка					1		1		1				3
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	1												1
12.	Места занятий. Оборудование и инвентарь								1	1				2
13.	Зачетные требования									1	1			2
Всего:		3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	32
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка	37	38	40	35	34	32	33	29	34	37	43	44	438

	(упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гириями, с весом собственного тела)													
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
	Технико-тактическая подготовка: Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: • борьба в соревновательном	15	15	15	20	20	23	23	23	20	15	15	15	219

	варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате.													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	1	1	2	4	2	4	2	2	4	2	1	-	25
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4						4					8
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия	5									5			10
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		75	75	74	76	76	76	75	75	75	76	76	78	904
Итого часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа ССМ – 1год)

Задачи 7 года обучения:

- совершенствование технико-тактического мастерства;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых рукоборцу;
- участие в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях;
- выполнение квалификационных нормативов 1 взрослого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта (КМС);

- приобретение знаний и навыков работы в качестве тренеров-общественников и судей по спорту;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- повышение уровня морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления	1					1							2
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1					1					3
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1										3
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1		1		1							3
5.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1						1			1			3
6.	Методика тренировок в армрестлинге			1	1	1		1						4
7.	Физиологические основы спортивной подготовки				1	1			1					3
8.	Психологическая подготовка		1	1					1				1	4
9.	Общая и специальная физическая подготовка					1		1		1				3
10.	Правила соревнований, их организация и проведение	1												1

11.	Периодизация спортивной тренировки						1	1	1					3
12.	Просмотр и анализ соревновательных поединков				1				1			1		3
13.	Зачетные требования										1	1		2
Всего:		4	4	4	4	3	3	4	4	1	2	2	1	36
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела)	30	31	32	29	30	29	27	27	33	32	31	32	363
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с	30	30	33	33	34	34	38	38	29	30	26	26	381

	партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)													
	Технико-тактическая подготовка: Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате.	20	20	20	20	20	20	20	20	22	20	30	30	262
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	2	2	2	5	4	5	2	2	2	2	2	2	32
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские		4							4				8

	обследования													
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия	5								5			10	
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		87	87	87	87	88	88	87	87	90	89	89	90	1056
Итого часов:		91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	1092

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа ССМ – 2год)

Задачи 8 года обучения:

- совершенствование технико-тактического мастерства;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых рукоборцу;
- участие в региональных и Всероссийских соревнованиях;
- выполнение квалификационных нормативов кандидата в мастера спорта (КМС);
- приобретение знаний и навыков работы в качестве тренеров-общественников и судей по спорту;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- повышение уровня морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
	Теоретическая подготовка													
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления	1					1							2

2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1					1					3
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1				1						4
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1		1		1							3
5.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1			1			1			1			4
6.	Методика тренировок в армрестлинге			1	1			1	1					4
7.	Физиологические основы спортивной подготовки				1	1			1			1		4
8.	Психологическая подготовка		1	1					1				1	4
9.	Общая и специальная физическая подготовка					1		1		1				3
10.	Правила соревнований, их организация и проведение	1												1
11.	Периодизация спортивной тренировки								1	1	1			3
12.	Просмотр и анализ соревновательных поединков					1				2	1			4
13.	Зачетные требования										1	1		2
Всего:		4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	1	41
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта:	40	41	42	39	39	38	37	39	41	40	46	47	489

	<ul style="list-style-type: none"> • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела) 													
2.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)</p>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
	<p>Технико-тактическая подготовка: Техничко-тактические действия:</p>	30	30	33	33	35	35	35	38	36	30	30	30	390

	<p>а) атакующие действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия <p>б) контратакующие действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов <p>в) поединки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате. 													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	2	2	2	5	4	5	2	2	2	2	2	2	32
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4							4				8
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног,	5									5			10

	СФП: кистевая динамометрия													
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		117	117	117	117	118	118	117	117	117	117	119	120	1409
Итого часов:		121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	120	120	1450

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
(группа ССМ – 3 год)

Задачи 9 года обучения:

- совершенствование технико-тактического мастерства рукоборца;
- совершенствование специальных физических качеств, необходимых рукоборцу;
- участие в региональных и Всероссийских соревнованиях;
- выполнение норматива Мастера спорта России;
- приобретение знаний и навыков работы тренеров-общественников и судей по спорту;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- повышение уровня морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления	1					1							2
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм		1	1										2
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1					1						3
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1		1		1							3

5.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1			1			1			1			4
6.	Методика тренировок в армрестлинге			1	1				1					3
7.	Физиологические основы спортивной подготовки				1	1			1			1		4
8.	Психологическая подготовка		1	1			1					1	1	5
9.	Общая и специальная физическая подготовка					1		1		1				3
10.	Правила соревнований, их организация и проведение	1										1		2
11.	Периодизация спортивной тренировки				1				1	1	1			4
12.	Просмотр и анализ соревновательных поединков					2				1	1			4
13.	Зачетные требования									1	1	1		3
Всего:		4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	42
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со	40	41	42	39	39	38	37	39	41	40	46	47	489

	штангой, гантелями, амортизаторами, гириями, с весом собственного тела)													
2.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)</p>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
	<p>Технико-тактическая подготовка: Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки:</p>	30	30	33	33	35	35	38	36	30	30	30	30	390

	<ul style="list-style-type: none"> борьба в соревновательном варианте, изучение особенностей борьбы в связке, в судейском захвате. 													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	2	2	2	5	4	5	2	2	2	2	2	2	32
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4							4				8
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия	5									5			10
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		117	117	117	118	117	118	118	118	117	117	116	128	1408
Итого часов:		121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	120	120	1450

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа ВСМ – 1год)

Задачи 10 года обучения:

- совершенствование технико-тактического мастерства рукоборца;
- совершенствование необходимых общих и специальных физических качеств;

- участие во всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение норматива Мастера спорта России;
- приобретение знаний и навыков работы тренеров-общественников и судей по спорту;
- повышение уровня морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1		1	1	1							4
2.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1			1	1		1			1			5
3.	Методика тренировок в армрестлинге	1		1					1					3
4.	Физиологические основы спортивной подготовки				1	1		1	1			1		5
5.	Психологическая подготовка		1	1			1	1				1	1	6
6.	Просмотр и анализ соревновательных поединков	1	1	1		1		1		1	1			7
7.	Установки перед соревновательными поединками	1	1	1			1					1		5
8.	Зачетные требования									1	1	1	1	4
Всего:		4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	42
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: • мини-футбол (футбол),	43	39	43	36	36	36	39	39	34	43	41	43	472

	<ul style="list-style-type: none"> • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела) 													
2.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)</p>	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720
	<p>Технико-тактическая подготовка: Техничко-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок</p>	30	30	30	35	35	35	35	35	35	30	30	30	390

	<ul style="list-style-type: none"> • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: <ul style="list-style-type: none"> • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: <ul style="list-style-type: none"> • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате. 													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	2	2	2	5	4	5	2	2	2	2	2	2	32
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4							4				8
6.	Контрольные испытания динамометрия	Не предусмотрены												
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		135	135	135	136	135	136	136	136	135	135	133	135	1622
Итого часов:		139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	1664

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(группа ВСМ – 2год)

Задачи 11 года обучения:

- совершенствование технико-тактического мастерства рукоборца;

- совершенствование необходимых общих и специальных физических качеств;
- участие во всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение норматива Мастера спорта России;
- приобретение знаний и навыков работы тренеров-общественников и судей по спорту;
- повышение уровня морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
1.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1		1	1	1							4
2.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1			1	1		1			1			5
3.	Методика тренировок в армрестлинге	1		1					1					3
4.	Физиологические основы спортивной подготовки				1	1			1	1		1		5
5.	Психологическая подготовка		1	1				1	1			1	1	6
6.	Периодизация спортивной тренировки								1	1	1			3
7.	Просмотр и анализ соревновательных поединков	1	1	1		1		1		1	1			7
8.	Установки перед соревновательными поединками	1	1	1				1				1		5
9.	Зачетные требования									1	1	1	1	4
Всего:		4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	42
Практическая подготовка														
1.	ОФП: а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)	43	39	43	36	36	36	39	39	34	43	41	43	472

	б) занятия другими видами спорта: <ul style="list-style-type: none"> • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела) 													
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720
	Технико-тактическая подготовка:	30	30	30	35	35	35	35	35	35	30	30	30	390

	Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате.													
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	2	2	2	5	4	5	2	2	2	2	2	2	32
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4							4				8
6.	Контрольные испытания динамометрия	Не предусмотрены												
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		135	135	135	136	135	136	136	136	135	135	133	135	1622
Итого часов:		139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	1664

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
(группа ВСМ – 3 год)

Задачи 12 года обучения:

- совершенствование технико-тактического мастерства рукоборца;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых рукоборцу;
- участие во всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение норматива Мастера спорта России международного класса;
- приобретение знаний и навыков работы тренеров-общественников и судей по спорту;
- повышение уровня морально-волевых качеств.

№	Содержание занятий	Месяц												Все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка														
10.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа		1		1	1	1							4
11.	Основы техники борьбы в армрестлинге	1			1	1		1			1			5
12.	Методика тренировок в армрестлинге	1		1					1					3
13.	Физиологические основы спортивной подготовки				1	1			1	1		1		5
14.	Психологическая подготовка		1	1				1	1			1	1	6
15.	Периодизация спортивной тренировки								1	1	1			3
16.	Просмотр и анализ соревновательных поединков	1	1	1		1		1		1	1			7
17.	Установки перед соревновательными поединками	1	1	1				1				1		5
18.	Зачетные требования									1	1	1	1	4
Всего:		4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	42
Практическая подготовка														
1.	ОФП:	43	39	43	36	36	36	39	39	34	43	41	43	472

<p>а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)</p> <p>б) занятия другими видами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мини-футбол (футбол), • баскетбол, • волейбол, • гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), • легкая атлетика (бег, прыжки, метания), • атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гириями, с весом собственного тела) 														
<p>2. Специальная физическая подготовка (СФП): Развитие специальных физических качеств. Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне)</p>	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	

	Технико-тактическая подготовка: Технико-тактические действия: а) атакующие действия: • в бок • через верх • в крюк • толчком • комбинированные действия б) контратакующие действия: • выход из крюка верхом • толчком после атаки соперника верхом • разрыв захватов в) поединки: • борьба в соревновательном варианте, • изучение особенностей борьбы в связке, • в судейском захвате.	30	30	30	35	35	35	35	35	35	30	30	30	390
3.	Тренерская и судейская практика в процессе тренировок	2	2	2	5	4	5	2	2	2	2	2	2	32
4.	Восстановительные и культурно-досуговые Мероприятия (массаж, сауна, экскурсии, туристические походы)	Согласно календарного плана												
5.	Медицинские обследования		4							4				8
6.	Контрольные испытания динамометрия	Не предусмотрены												
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Всего:		135	135	135	136	135	136	136	136	135	135	133	135	1622
Итого часов:		139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	1664

IV. СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Структура спортивной тренировки определяется ее объективными закономерностями, причем на конкретные формы ее построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни, календарь соревнований и т.д. С учетом протяженности времени, в пределах которого формируются те или иные звенья тренировочного процесса, различают:

- микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Из микроциклов (обычно недельных) как из главных звеньев составляется вся годовая цепь занятий. Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования различных тренировочных работ. В настоящее время рукоборцы тренируются 5 - 7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3-4 занятий в неделю.

Если каждый день повторять один и тот же комплекс упражнений, эффективность такой тренировки будет невысокой. В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле различных по задачам и нагрузке занятий. Здесь надо исходить из целесообразного распределения по дням разных по своей направленности и нагрузке упражнений. Например, упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладения элементами техники и ее упрочнения следует выполнять дважды в день и ежедневно; упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечья, плеча и др.), овладения техникой армспорта при средних усилиях и повышения быстроты - 3 - 4 дня подряд; упражнения для развития общей выносливости (работой умеренной интенсивности) - ежедневно.

Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности и укороченной по времени относительно соревновательной), овладения

техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2-3 раза в неделю.

Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами в 2 - 3 дня. А когда дело доходит до проявления высших возможностей рукоборца в соревновательный период, тогда это лучше делать 1-2 раза в неделю.

Наряду с этим общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю. Двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. И, конечно, нужны занятия для овладения техникой с максимальными усилиями, поддержания специальной работоспособности, а также активный отдых и участие в соревнованиях 1 раз в неделю.

Нужно понимать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования техники имеют неодинаковую частоту повторений по дням.

Надо помнить, что стоит только изменить условия выполнения упражнения, как оптимальная повторяемость по дням может измениться. Например, развитие гибкости с отягощениями уже целесообразно выполнять ежедневно или лучше через день.

Также силовые упражнения с резиновым жгутом полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке. Например, если накануне занятие посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то сегодня работать над улучшением техники надо менее интенсивно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительный результат.

Большое значение имеет эмоциональный фон. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей обычно выполняется облегченная тренировка. В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из принципиальной последовательности:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты.
4. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимальной.
5. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.

6. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.

7. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.

8. Развитие выносливости в работе большой мощности.

9. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

Принципиальная последовательность показывает, в каком порядке целесообразнее планировать занятия и связывать их между собой. Во всех случаях при распределении различных тренировочных занятий по дням недели должно иметь место правильное сочетание работы и отдыха. Это обеспечивается не только 1-2 днями отдыха для рукоборцев на определенных этапах, но, пожалуй, в большей мере таким оптимальным уровнем нагрузки в занятии, при котором спортсмен полностью восстанавливается к тренировке на другой день. Кроме того, используется чередование дней с большой и малой нагрузкой. Обычно после дня (или дней) со значительной нагрузкой следует день (или дни) с малой.

В динамике микроцикла предельные нагрузки чередуются с работой, поддерживающей тренированность, и активным отдыхом. Предельные нагрузки обычно включаются 1 - 2 раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление после особо большой нагрузки в занятии накануне. Продолжительность микроцикла - неделя, но в зависимости от поставленной задачи он может составлять 3-14 дней. Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе. Обычно цикл повторяется на протяжении 1,5 - 2 месяцев в подготовительном периоде и 1 месяца в соревновательном. В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы, объем и интенсивность работы изменяются, так же как и условия, в которых проводится тренировка.

После того как решены задачи данного этапа тренировки и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл.

Важно учитывать то, что постоянное в течение продолжительного времени чередование различных тренировочных занятий, дней, прикидок или соревнований, а также дней активного и обычного отдыха на протяжении микроцикла создает привычный режим, обеспечивающий более высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать ни привычный цикл, ни привычный ритм

тренировки по определенным дням недели. При выполнении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием рукоборца, условиями занятий и др.

В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы (МЦ) можно классифицировать следующим образом:

МЦ 1 – базовый, или ООП, в котором решаются задачи преимущественно ОФП; проводится обычно в подготовительный период.

МЦ 2 – втягивающий, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам

МЦ 3 – учебно-тренировочный, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными рукоборцами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода.

МЦ 4 – тренировочный, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства.

МЦ 5 – тренировочный (специальный); предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности.

МЦ 6 – тренировочный (ударный), в котором создаются наивысшие нагрузки, с тем чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в армспорте.

МЦ 7 – предсоревновательный (подводящий), обеспечивающий наилучшее состояние и высокую работоспособность рукоборца ко дню состязания.

МЦ 8 – модельный, в котором распределение тренировочной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние условия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.

МЦ 9 – соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании.

МЦ 10 – восстановительный, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Приступая к построению микроцикла для своего подопечного, вы должны распределить по дням микроцикла все то, что у него включено в план тренировки на данный этап. Эта работа начинается с расчерчивания листа бумаги на семь вертикальных граф (если за основу принят недельный цикл), в каждую из которых и

записывается все то, что предназначено для определенного дня. Прежде всего надо по дням распределить тренировочные занятия исходя из их преимущественной направленности. После этого содержание тренировки тоже расписывается по графам исходя из оптимального повторения по дням разных упражнений. Далее устанавливается на каждый день уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом. В каждую из граф записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки. В конечном счете разграфленный лист станет недельным планом тренировки.

Микроциклы входят в подготовку рукоборцев; содержание учебных и тренировочных занятий, активный и пассивный отдых, средства восстановления, контрольные испытания и многое другое.

Из микроциклов образуются средние циклы – так называемые мезоциклы, или этапы и периоды круглогодичной и многолетней подготовки. Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание микроцикла и количество его повторений. При этом может быть стереотипное повторение микроцикла (например, при обработке техники движений). Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленности тренировочных занятий и дней, тогда как подбор упражнений и их дозировка варьируются, обеспечивая требуемую волнообразность нагрузки. В одном этапе могут сочетаться микроциклы с разной направленностью (например, после 2-3 тренировочных – один микроцикл активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных микроциклов дается восстановительный).

При составлении программы этапа учитывайте то, что повторение микроциклов создает привычный и ритмичный режим тренировки, позволяющий рукоборцу подготовиться к высоким тренировочным нагрузкам в определенные дни и эффективно восстанавливаться после них. В современной подготовке рукоборцу обязательно надо пройти через ряд этапов, в каждом из которых осуществляется физическая, психологическая и техническая подготовка к последующему. В этом случае на каждом этапе тренировки в организме рукоборца, в его психологии происходят такие изменения, которые создают возможности для улучшения подготовленности на следующем этапе. Однако очень важно обеспечивать такое содержание этапов и периодов, в которых бы решались не только главная задача, но и другие сопутствующие задачи развития и совершенствования. Например, на общеподготовительном этапе, кроме основной задачи – обеспечить повышение ОФП, часто необходимо заниматься овладением и совершенствованием техники.

Далее рассмотрим круглогодичную (макро) тренировку рукоборца, которая является одним из определяющих условий для эффективности в достижении успехов

в армспорте. Круглогодичность подготовки означает, что при разных вариантах планирования в году рукоборец ведет регулярную тренировку 11 мес., а 30 дней использует для восстановления и отдыха.

Периодизация в армспорте, ее деление на большие циклы, этапы и периоды, а также их соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой армспорта, уровнем подготовленности рукоборца, индивидуальностью развития его спортивной формы.

Особенно надо выделить роль календаря соревнований, в которых будут участвовать рукоборцы. Именно к этим срокам соревнований должен готовиться рукоборец, тренируясь на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день (дни) главного состязания и поддерживать ее на протяжении требуемого отрезка времени.

Развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей с биологической точки зрения применительно к требованиям армспорта должно протекать как приспособление к оптимальным тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении стольких недель или месяцев, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности. Поэтому у каждого рукоборца развитие спортивной формы протекает по-своему - и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности. Рассмотрим большой цикл подготовки, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного).

Первый период разделяется на этапы общеподготовительный и специальный подготовительный, а второй период – на предсоревновательный и соревновательный. Такая периодизация в большом цикле подготовки характерна для армспорта. Однако имеются и различия, которые заключаются в том, что большие циклы подготовки, ее периоды и этапы имеют разную продолжительность в армспорте и неодинаковое распределение в году. Это объясняется сроками соревнований. Для разрядников и мастеров спорта, принимающих участие в международных встречах, первенстве России, необходимы одинаковые календарные сроки планирования круглогодичной тренировки. Только в этом случае будет обеспечена полноценная подготовка сильнейших рукоборцев к главным соревнованиям. В армспорте спортсмены проходят трехпериодный цикл перед каждым особенно ответственным состязанием - не более 3-4 раз в году.

Следовательно, протяженность их большого цикла 3-4 мес. В таких случаях подготовительный период в начале годового цикла более длителен, чем в последующих больших циклах этого же года. Чтобы иметь представление о периодизации спортивной тренировки, достаточно рассмотреть один большой цикл, состоящий из периодов и этапов с учетом тех различий, которые названы выше.

Подготовительный период имеет исключительно важное значение, так как создает общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде. Недостаточная предварительная тренировка не может быть восполнена или заменена самой напряженной специальной подготовкой.

Основные задачи подготовительного периода:

- 1) приобретение и улучшение ОФП;
- 2) развитие силы, быстроты и других физических качеств применительно к армспорту;
- 3) укрепление моральных и волевых качеств;
- 4) овладение техникой и совершенствование в ней;
- 5) ознакомление с элементами тактики;
- 6) повышение уровня знаний в области теории и методики армспорта, а также гигиены и самоконтроля.

Соревновательный период. Подготовка в этом периоде нацелена на достижение высоких спортивных результатов. На основе специального фундамента, возросшей технической, тактической, а также психологической подготовленности осуществляется специальная тренировка, занимающая в подготовке рукоборца главное место. Нужно обратить внимание, что близкие старты в этом периоде значительно повышают стремление рукоборцев успешнее тренироваться. Здесь надо особенно внимательно регулировать нагрузки рукоборцев, так как именно в этом периоде возможны случаи перенапряжения и перетренировки.

Основные задачи соревновательного периода:

- 1) дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств применительно к армспорту;
- 2) совершенствование и закрепление спортивной техники; 3) овладение тактикой и приобретение опыта соревнований;
- 4) поддержание ОФП и СФП на достигнутом уровне;
- 5) повышение теоретической подготовленности;
- 6) дальнейшее решение задач по воспитанию.

Переходный (заключительный) период. Этот период имеет большое значение. Дело в том, что регулярные, на протяжении многих месяцев, занятия с большими нагрузками и часто с однообразными физическими упражнениями, соревнования в этих упражнениях и постоянная волевая направленность на улучшение спортивных результатов вызывают к концу соревновательного периода усталость. Как известно, мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае - через несколько дней. Но к концу спортивного сезона все чаще наблюдается утомление не мышц, а центральной нервной системы рукоборца. Чем усиленнее тренируется рукоборец, а главное, чем чаще и напряженнее он борется в различных соревнованиях, тем больше необходим ему отдых.

Цель заключительного периода - подвести рукоборца к началу тренировки в новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим физический и технический уровень.

V. ПЛАНИРОВАНИЕ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Без планирования невозможно добиться высоких показателей в соревновательной деятельности в армспорте. Речь идет о четком и научно обоснованном планировании, включающем в себя систему заранее разработанных на определенный срок организационных и методических мероприятий, позволяющих с наибольшей эффективностью решать задачи спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять с учетом последних достижений науки и практики.

Хорошо разработанная система применения средств и методов тренировки позволяет с высокой эффективностью управлять тренировочным процессом, исключать элементы случайностей и ошибок. Эффективность управления достигается при использовании методов педагогического, медико-биологического и психологического контроля за уровнем подготовленности рукоборцев и учета проделанной ими работы. Успехи в армспорте зависят от многих факторов: состояния здоровья рукоборцев, их физического развития, функционального состояния и степени тренированности, уровня технико-тактической, физической и морально-волевой готовности. Контроль за всеми этими факторами позволяет предотвратить явление перетренированности, дает возможность по ходу тренировочного процесса вносить необходимые коррективы. Учет проделанной работы позволяет на основе анализа, сопоставления, разбора осуществлять дальнейшее планирование учебно-тренировочной работы и определять сдвиги в спортивных показателях. Различают следующие виды планирования:

- перспективное (2-8 лет);
- текущее (годовое);
- оперативное (на месяц, неделю, одно тренировочное занятие).

Учет процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план.

Ход подготовки рукоборцев контролируется в следующих направлениях: фиксация физического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим аспектам тренировочного процесса; ежедневное определение состояния рукоборца, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др.

Осуществляется это путем опроса рукоборцев, а также нашими наблюдениями за ходом тренировки и ее результативности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д. Измерения уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты,

выносливости, гибкости, скорости и др.) проводятся путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям армспорта.

Велико разнообразие контрольных упражнений, и с их помощью можно измерять уровни многих компонентов. Вместе с тем надо учитывать, что такие показатели большей частью свидетельствуют об уровне комплекса компонентов при ведущей роли основного среди них. Для более подробной характеристики рукоборца, его физических, биомеханических, физиологических, психологических и интеллектуальных возможностей необходимо применять самые различные методы, в том числе медицинские и научные. Показатели приводятся на основе следующих положений: весь составленный нами комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности 4 раза в год рекомендуем проводить в начале и середине подготовительного периода, то же - для соревновательного периода; более узкий круг контрольных упражнений для наблюдения за динамикой наиболее важных физических качеств и выявления отставания в функциональных и двигательных навыках рукоборца - не менее 1 раза в месяц; найти отстающие звенья (компоненты) можно также работой до сильного утомления. В этом случае рукоборец субъективно определяет, когда дает о себе знать сначала одна трудность, потом другая, потом третья и т.д. Разумеется, это может возникнуть в сумме.

Наблюдая за рукоборцем в этом опыте, увидите, как и что изменяется в его движениях, они тоже скажут о многом. Сроки контроля приводят в соответствие с особенностями периодизации тренировки в армспорте и календарем состязаний, наблюдение за уровнем спортивной техники и ходом ее совершенствования осуществляется с помощью видеомэганитофона и киносъемки (с последующим анализом совместно с рукоборцами). По возможности используются специальные приборы срочной информации. Постоянно применяются: визуальный метод определения изменений в технике (за столом), которым выявляется эффективность и результативность движений, и т.д.; наблюдение за ходом совершенствования тактики ведется визуально, с помощью графической записи и приборов; фиксирование всех результатов, показанных рукоборцем в прикидках и соревнованиях любого масштаба с указанием задач, которые были в них поставлены (показать наивысший результат, проверить тактический вариант и др.).

Результаты поединка служат основными показателями подготовленности рукоборцев и их состояния. Кроме того, силы рукоборцев проверяют в прикидках на тренировке. Результаты в армспорте говорят об очень многом и, безусловно, позволяют определить уровень подготовленности в целом. Конечно, надо учесть, что подавляющее

большинство рукоборцев, как правило, достигают в прикидках меньших успехов, нежели в соревнованиях.

Советуйте рукоборцам при выполнении упражнений обращать внимание на свои ощущения. Эта субъективная информация очень полезна. Например, чувство растяжения мышц-антагонистов говорит о малой гибкости; значительное утомление мышц, ощущение боли в них - о недостаточной силе и слабой специальной выносливости, о нарушении ритма и правильности дыхания, малой интенсивности и др.; возникновение большого возбуждения - о неуверенности перед упражнением и недостаточной смелости.

VI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта,
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокое и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного мероприятия, после больших тренировочных нагрузок и после соревнований.

Из медико-биологических средств восстановления:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметзянов Ф.Ю., Харитонов В.В., Мерида С.Н. Армспорт. Учебное пособие. Казань, 2002 г.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1989 г.
3. Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей младшего школьного возраста. Красноярск, 2000 г.
4. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура», 2002 г.
5. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001 г.
6. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997 г. (34 стр.);
7. Кузнецов В. Методические рекомендации по армспорту.
8. Кузнецова З.И. Развитие физических качеств школьника. М.: Просвещение, 1977 г.
9. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры, 2003.
10. Справочник. Звезды российского армрестлинга.
11. Скоробогатов А.В. Армспорт. Учебно-методическое пособие. Ижевск, 2008 г.
12. Свищев И.Д. Учебная программа для учреждений дополнительного образования, 2003.
13. Сергеева Б.В. Определение физической подготовленности школьника.
14. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг – борьба на руках. Москва. 2002 г. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288.
15. Хайденштам О. Бодибилдинг для начинающих, 2002.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания, 2006. г. С.73;

Сайты:

17. Информационные материалы на сайте: <https://armwrestling-rus.ru>
18. Информационные материалы на сайте: <http://www.armwrestling.com>.
19. Информационные материалы на сайте: <http://www.waf-armwrestling.com>
20. Информационные материалы на сайте: <http://ru.armpower.net>