

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
 приказом ФГБУ ФЦПСР
 от «28» ноября 2025 г.
 № 01-05/0717

**Организационно-методические рекомендации
 к примерной дополнительной образовательной программе
 спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация армрестлинга России»;

Никулин Игорь Николаевич, декан факультета физической культуры ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России, судья всероссийской категории по армрестлингу, член Президиума, руководитель комитета по науке общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России»;

Ахмедшин Иршат Габдуллович, мастер спорта международного класса по армрестлингу, заслуженный тренер России, судья первой категории по армрестлингу, первый вице-президент общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России».

Рецензенты:

Соломахин Олег Борисович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», заслуженный тренер России;

Драгнев Юрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Луганского государственного педагогического университета, президент регионального отделения общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг».

Оглавление	
Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «армрестлинг»	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг»	22
4.1. Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки	22
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	25
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	31
4.4. Программный материал для спортивной этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	37
4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для спортивных дисциплин одержавших в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» по этапам спортивной подготовки	39
4.6. Психологическая подготовка	51
4.7. Рекомендации по технике безопасности	52
4.8. Рекомендации по технике безопасности по виду спорта «армрестлинг» в дисциплинах, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»	53
4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела	54
4.10. Учебно-тематический план	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг»	55

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	56
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1	60
Приложение № 2	63
Приложение № 3	66
Приложение № 4	68
Приложение № 5	69

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 836 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1003.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – Приказ № 999);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (далее – Приказ № 197н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (далее – Приказ № 199н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер - преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (далее – Приказ № 734н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (далее – Приказ № 635);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.12.2022 № 1003 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 836 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.11.2024 № 763 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (далее – Приказ № 763);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1083);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «армрестлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг» учитываются Организацией при формировании Программы.

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

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
 - учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «армрестлинг»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг».

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся

педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе: изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощение истории Российской Федерации и отражение ее настоящего, выражение патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встреча с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены - герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе: статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ; Приказ № 464; Приказ

№ 1083; общедоступной информацией и документами, размещенными на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (<https://rusada.ru>).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «армрестлинг» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
Продолжение таблицы 4	
...	
ССМ и ВСМ	

Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

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

по видам спортивной подготовки;

На УТЭ:

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

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

На ССМ:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «армрестлинг» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по видам спортивной подготовки на каждый год, каждого этапа спортивной подготовки.

4.1. Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе принципов годичного цикла с учетом климатических условий и календаря спортивных мероприятий.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «армрестлинг», в рамках учебно-тренировочного года выделяют три периода годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты годичного цикла: одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой. Примерный образец одноциклового годичного цикла представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловой годичный цикл

Период годичного цикла	Характеристика периода	Этап(по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1-й этап – июнь - июль
	Совершенствование технических элементов (наибольший объем и постепенный рост интенсивности учебно-тренировочной нагрузки)	2-й этап – август
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочных занятий предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	сентябрь - апрель
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется поддержанию уровня физической подготовленности, исключению перетренированности	май

Годичный цикл подготовки спортсменов не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной спортивной подготовки целесообразно обозначать месяцы порядковыми номерами.

Годовое планирование должно предусматривать оптимальное количество соревнований, которое обеспечивает рост спортивного мастерства, но не превышающее требования ФССП по виду спорта армрестлинг.

Для примера, в течение года обучающиеся на этапах ССМ и ВСМ должны принять участие не менее чем в семи соревнованиях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее значимых. Именно число основных спортивных соревнований и обуславливает количество циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «армрестлинг»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 до 14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка
Межсоревновательный	к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить

	развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных и реабилитационных процедур

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

ЭНП является подготовительным этапом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «армрестлинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «армрестлинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На ЭНП большое внимание уделяется общей физической подготовке (далее – ОФП), которая помогает разносторонне и гармонично развивать физические качества и функциональные возможности организма обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях рекомендуется применять общеподготовительные (далее – ОПУ) и специально-подготовительные упражнения (далее – СПУ), подвижные игры, упражнения с элементами единоборств и эстафеты.

На ЭНП для развития силовых способностей у обучающихся в основном используются упражнения с собственным весом тела, упражнения выполняются

с применением пружин, эспандеров, резиновых амортизаторов, тренажеров, гантелей, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под различными направлениями и углами.

Учебно-тренировочный процесс по ОФП в основном предусматривает применение повторного метода, где упражнения выполняются в среднем темпе с определенными интервалами отдыха.

Для решения задач специальной физической подготовки (далее – СФП) применяются СПУ, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств обучающегося: взрывной силы, скоростных способностей, силовой выносливости. В зависимости от преимущественной направленности СПУ подразделяются на подводящие (способствующие в основном освоению формы, техники движений) и развивающие (направленные главным образом на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д.). Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Содержание и направленность спортивной подготовки

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с гимнастической палкой; - различные упражнения на скамейке, у стенки, в положении лежа на полу
Развитие координационных способностей	Строевые упражнения: - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег; - изменение скорости движения. Упражнения: - выполнение команд на быстрое переклочение с одного упражнения на другое;

	- упражнения и подвижные игры для развития внимания; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - различные гимнастические упражнения (кувырки, «колесо», рондат, и т.п.); - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера)
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на 10 м, 20 м, 30 м, 60 м; - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию; - бег из различных стартовых положений на дистанцию от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных положениях) под команду тренера; - эстафеты; - выполнение команд тренера на скорость всей группой или индивидуально; - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой, световой или сенсорный сигнал; - подвижные и спортивные игры
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону; - прыжки на двух ногах со скалкой; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге; - различные прыжки со скалкой на время, быстроту; - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски из различных исходных положений и т.п.); - упражнения в висе на перекладине или кольцах: скоростные подтягивания, выходы силой на одну и две руки и т.п.;

	- упражнения в парах с элементами единоборств; - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; - ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.
Развитие силовых способностей	Упражнения: - подъем туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты подъем туловища и скрестное доставание локтем колена; - подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения на рукоходах, брусьях, перекладине, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; - жимы, подъемы, рывки, отведения, приведения, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса, упражнения выполняются с применением пружин, резиновых амортизаторов, эспандеров, тренажеров, гантелей, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под различными направлениями и углами; - упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу; - упражнения с элементами единоборств
Развитие общей выносливости	Упражнения: - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (в том числе модифицированные): баскетбол, волейбол, футбол; - упражнения на эллипсоиде, велотренажере, беговых дорожках
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам (включая упражнения с элементами единоборств)

Специальная физическая подготовка	
Обучение элементам борьбы на руках	Упражнения: - подводящие упражнения в парах для борьбы через верх, для борьбы в крюк, для борьбы боком и толчком
Развитие специальных качеств	Упражнения: - упражнения на специальных тренажерах и с сопротивлением партнера: сгибание (движение в сторону ладони), разгибание (движение в сторону тыльной стороны ладони) кисти; - отведение (движение в сторону большого пальца), приведение (движение в сторону мизинца) кисти, - пронация (поворот кисти внутрь) и супинация (поворот кисти наружу) предплечья
Техническая и тактическая подготовка	
ЭНП до года	
Обучение общим техническим и тактическим действиям	Упражнения: - изучение основных стоек за столом для армрестлинга; - изучение захватов; - обучение техническим элементам основных атакующих действий борьбы (в бок, в крюк, в верх)
ЭНП свыше года	
Обучение общим техническим и тактическим действиям	Упражнения: - выбор индивидуальных стоек за столом для армрестлинга; - изучение техники выполнения захватов; - изучение стоек с низким и высоким захватом; - связывание захватов; - совершенствование базовой техники борьбы в бок, в крюк и через верх, обучение технике борьбы толчком, изучение техники борьбы с чередованием комбинаций (бок-верх, крюк-верх, верх-крюк); - обучение технике защитных действий; - обучение тактике; - тренировочные и соревновательные поединки с конкретной тактической задачей, в том числе в связанном захвате
Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «армрестлинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «армрестлинг»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Начиная с первого года УТЭ для развития силовых способностей используются следующие методы: «максимальных усилий»; «повторных (непредельных) усилий»; «до отказа». Метод «повторных непредельных усилий» остается основным при реализации ОФП и СФП в первый год обучения на УТЭ.

Начиная со второго года обучения УТЭ, удельный вес упражнений с использованием изометрического, динамического методов и метода «максимальных усилий» постепенно возрастает.

Содержание и направленность ОФП и СФП представлено в таблице 8.

Таблица 8 - Содержание и направленность ОФП и СФП

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, сидя, стоя, на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с гимнастической палкой; - упражнения на гимнастической скамейке, у стенки, в положении лежа на полу
Развитие координационных способностей	Упражнения: - серия прыжков вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение/действие партнера); - упражнения в парах с элементами единоборств;

	- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - упражнения и подвижные игры для развития внимания; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы, бега; - различные гимнастические упражнения (кувырки, подьемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.); - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег с максимальной скоростью на дистанции от 10 м до 100 м; - бег со сменой направления (зигзагом), челночный бег; - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию до 40м; - бег из различных стартовых положений на дистанцию от 3 до 20 м (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях) под команду тренера; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте; бег на месте с упором в стену; работа руками, как в беге и т.п.); - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - бег на короткие дистанции до 100 м в облегченных или утяжеленных условиях (в горку/ под горку и т.п.); - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого тренером-преподавателем. партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля мяча, брошенного партнером из-за спины в неизвестном направлении после первого отскока; - ловля мяча, брошенного партнером из-за спины в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.; - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой, световой или сенсорный сигнал. Подвижные и спортивные игры

Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону; - различные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге; - различные вариации прыжков на руках в упоре лежа; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге; - различные прыжки со скакалкой на время, быстрооту; - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски из различных исходных положений и т.п.); - упражнения в висе на перекладине или кольцах: скоростные подтягивания, выходы силой на одну и две руки и т.п.; - упражнения в парах с элементами единоборств
Развитие силовых способностей	Упражнения: - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; - приседания на одной ноге; - подъем на носки; - передвигания на руках; - сгибание и разгибание рук в упоре (шведской стенке). - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания) на одной, двух руках; - подъем туловища лежа на животе, на спине; - подъем туловища лежа на спине, ноги закреплены; - из положения лежа на спине, ноги согнуты подъем туловища и скрестное доставание локтем колена; - подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.; - повороты и подьемы туловища из различных исходных положений; - упражнения на рукоходах, брусках, перекладине, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; - жимы, подьемы, рывки, приведения, приведения, тяги для развития мышц предплечья, плеча,

	грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса с гантелями, штангой, на тренажерах и т.п.; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, штанги, эспандеров, отягощений на ремне, тренажеров, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под различными направлениями и углами; - упражнения в парах с элементами единоборств
Развитие общей выносливости	Упражнения: - бег равномерный и переменный, кроссы; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (в том числе модифицированные): баскетбол, волейбол, футбол
Комплексное развитие физических качеств	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, с элементами единоборств
Специальная физическая подготовка	
Развитие специальных качеств	Упражнения: - специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе на руках способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); - то же самое со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне); - упражнения с партнером: с различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу; - игры с элементами единоборств
Теоретическая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

Техническая подготовка

Основной задачей в технической подготовке на УТЭ является совершенствование атакующих и защитных действий обучающихся. Это достигается путем тренировок в условиях, максимально приближенных к соревновательным. В случае выявления ошибок у обучающихся производится коррекция процесса обучения путем возвращения к облегченным вариантам упражнений и возобновляется соревновательный режим обучения только после достижения стабильно правильного выполнения упражнения.

На УТЭ должен быть разучен каждый основной способ атакующих действий. По мере роста мастерства обучающийся совместно с тренером-преподавателем может определить наиболее перспективные для специализации атакующие действия и совершенствоваться в них более детально, чем в других способах борьбы. Каждое движение должно выполняться осознанно и с высокой степенью концентрации.

На этом этапе тренер-преподаватель может адаптировать технику обучающегося, чтобы максимально использовать его сильные стороны и компенсировать слабые. Особое внимание нужно уделять изучению и совершенствованию технических действий, которые в последующем могут дополнить имеющиеся на вооружении, особенно «коронные» приемы.

Для изучения и дальнейшего совершенствования в технической подготовке применяют следующие упражнения:

- атакующие действия: атакующие действия в бок, атакующие действия через верх, атакующие действия в крюк, атакующие действия толчком, комбинированные действия;
- защитные действия от атак;
- контратакующие действия: выход из крюка верхом, толчком после атаки соперника верхом, толчком после собственной атаки в крюк, разрывы захватов;
- соревновательные поединки с конкретной тактической задачей или с произвольным выбором технических действий;
- борьба в связке, в судейском захвате.

Если на ЭНП обучающий выполняет технический элемент в темпе, удобном для него, чтобы понять структуру движения, то на УТЭ нужно стремиться, чтобы данный технический элемент выполнялся с высокой скоростью, с сопротивлением соперника. Очень важно на УТЭ при повышении скорости движения или при увеличении величины сопротивления следить за сохранением уже освоенной техники, а также уделять внимание техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма обучающихся, в том числе в состоянии утомления. Полезно совершенствовать технику, используя повторный или интервальный методы учебно-тренировочного занятия,

при которых после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью спортсмена (в среднем на 2-6 мин работы 4-8 мин отдыха).

Тактическая подготовка

Основное средство тактической подготовки – учебно-тренировочные поединки, в которых обучающиеся по заданию тренера-преподавателя совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у обучающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия учебно-тренировочного занятия, давая возможность обучающемуся работать в парах с более сильными и слабыми, скоростными и более медленными спарринг-партнерами (соперниками), высокого и низкого роста.

Для повышения эффективности атакующих и защитных действий, контратак нарабатываются различные тактические схемы, рекомендуется проводить поединки с различными соперниками в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Чтобы обучающиеся могли разнообразить свои действия и не привыкали к определенным соперникам, важно периодически менять состав пар для выполнения как специально-подготовительных, так и соревновательных упражнений.

Обучающиеся, имея информацию о будущих соперниках перед спортивными соревнованиями, должны на учебно-тренировочных занятиях разрабатывать и совершенствовать индивидуальную тактику ведения поединка, нацеленную на победу.

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи на ССМ и ВСМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ на учебно-тренировочный год составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП), обеспечивающий индивидуализацию подхода к организации учебно-тренировочного

процесса с учетом индивидуальных особенностей, потребностей, уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановку целей и задач на планируемый период; разработку модели динамики состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Особенности спортивной подготовки на ССМ и ВСМ

Спортивная подготовка на этапах ССМ и ВСМ характеризуется разнообразием средств, выполнением большей по объему и интенсивности учебно-тренировочной работы, широким использованием на учебно-тренировочных занятиях больших нагрузок.

Повышается значение и удельный вес тактической подготовки и СФП. От правильно построенного тактического замысла во многом зависит результат поединка. При этом учитываются особенности обучающегося с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силовых показателях и выносливости. С учетом этих различий выбирается тактика ведения поединков.

Достижение уровня ССМ и ВСМ требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому обучающемуся и медицинском контроле за состоянием здоровья обучающихся.

Доля СФП в спортивной подготовке увеличивается и большее внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, 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 и т.п.), упражнениям на скорость реакции и быстроту одиночного движения, упражнениям с широким использованием метода сопряженного воздействия. Приоритетное место

в СФП занимают односторонние (унилатеральные) упражнения с различным оборудованием: рукоятки, ремни, жгуты, расширители хвата и т.д.

В технической и тактической подготовке акцентируется внимание на атакующие и оборонительные действия по команде и без команды с предварительным определением технических элементов, борьбе в соревновательном варианте, борьбе с разогнутой кистью, борьбе в связке и в судейском захвате.

Теоретическая подготовка на ССМ и ВСМ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» по этапам спортивной подготовки

Программный материал для обучающихся по спортивным дисциплинам, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА», разрабатывается тренером-преподавателем с учетом особенностей психофизического развития таких обучающихся.

Спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащие в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА», имеют ряд особенностей и разделяются на следующие классы спортсменов:

- PID – спортсмены, передвигающиеся постоянно в инвалидной коляске и соревнующиеся сидя;
- PIU – спортсмены, соревнующиеся стоя;
- PIUH – спортсмены, соревнующиеся стоя, свободная рука фиксируется на туловище;
- PIDH – спортсмены, передвигающиеся постоянно в инвалидной коляске и соревнующиеся сидя, свободная рука фиксируется на туловище.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг», включая спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащие в своем наименовании аббревиатуры «PIU» (далее – класс PIU), «PID» (далее – класс PID), «PIDH» (далее – класс PIDH), «PIUH» (далее – класс PIUH), основаны на особенностях вида спорта «армрестлинг» и его спортивных дисциплин.

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

Для спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг»: класс PIU, класс PID, класс PIDH, класс PIUH, спортивная подготовка проводится с учетом спортивных классов лиц с поражением ОДА в виде спорта «армрестлинг».

Организация обеспечивает создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ПМПК), а также обеспечивает доступность получения дополнительного образования по Программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ) и обеспечивает создание специальных условий, в том числе для обучающихся с ОВЗ, имеющих поражения ОДА, материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся на объекты спорта, в учебные помещения, столовые, туалетные комнаты и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях.

По решению Организации с учетом заключения ПМПК в случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося с ОВЗ по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ОВЗ по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;
- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

В целях доступности получения дополнительного образования по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки обучающимся с ОВЗ организации обеспечивают создание специальных условий, в том числе материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся на объекты спорта, в учебные помещения, столовые, туалетные комнаты и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях.

С учетом специфики вида спорта с участием лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок,

разнонаправленности и т.д.) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Программный материал для этапа начальной подготовки с обучающимися ОВЗ

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «армрестлинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «армрестлинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция;
- укрепление здоровья.

Для лиц с нарушением ПОДА задачи, решаемые в учебно-тренировочном процессе, подбираются и применяются в зависимости от степени поражения ОДА.

Содержание и направленность спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» на этапе начальной подготовки в дисциплинах, содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА», представлено в таблице 9.

Таблица 9 – Содержание и направленность спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» на этапе начальной подготовки в дисциплинах, содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА»

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений	
	Дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА» и относящимся к классам РЦ, РЦН	Остальные дисциплины вида спорта «армрестлинг» содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА»
Развитие гибкости	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой; - движения рукой, руками (махи, рывки, круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;	Общеразвивающие упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой; - движения рукой, руками (махи, рывки, круговые движения); в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; - упражнения с гимнастической палкой; - упражнения у гимнастической стенки, в положении лежа на полу
	Общеразвивающие упражнения: - выпады вперед, в стороны; - упражнения с гимнастической палкой; - упражнения у гимнастической стенки, в положении лежа на полу	Строевые упражнения: - построение; - команды для управления группой
Развитие координационных способностей	Строевые упражнения: - построение; - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении (шаг, изменение скорости движения)	

	Упражнения: - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений рукой, руками и поворотов во время ходьбы; - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность	Упражнения: - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на 10 м, 20 м, 30 м, 60 м (только для РЦН); - бег со сменой направления (зигзагом) (только для РЦН); - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой, световой или сенсорный сигнал; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера); - эстафеты (только для РЦН); - ловля или отбивание рукой, руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером/тренером-преподавателем с разной силой, с разного расстояния.	Упражнения: - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой, световой или сенсорный сигнал; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера); - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером/тренером-преподавателем с разной силой, с разного расстояния
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.); - упражнения в парах с элементами единоборств	
Развитие силовых способностей	Упражнения: - отталкивания от стены одной, двумя руками, каждой рукой поочередно; - сгибание и разгибания руки, рук (отжимания) в упоре лежа либо с колен, от пола;	Упражнения: - подъем туловища лежа на животе, на спине; - жимы, подъемы, разведения, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, мышц

	- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания); - подъем туловища лежа на животе, на спине; - подъем туловища лежа на спине, ноги закреплены; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - из положения лежа на спине, ноги согнуты подъем туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса, упражнения выполняются с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, штанги, эспандеров, отягощений на ремне, тренажеров, гантелей, гири, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под различными направлениями и углами с небольшими отягощениями; - упражнения с элементами единоборств	дельтовидных, трапециевидных мышц, а также мышц спины и брюшного пресса, упражнения выполняются с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, штанги, эспандеров, отягощений на ремне, тренажеров, гантелей, гири, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под различными направлениями и углами с небольшими отягощениями; - упражнения с элементами единоборств
Развитие общей выносливости	Ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание, спортивные игры (модифицированные)	Упражнения на кардиотренажерах
Развитие общей выносливости	Упражнения на эллипсоиде, велотренажёре, беговых дорожках с поручнями	
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам (включая упражнения с элементами единоборств)	

Специальная физическая подготовка	
Обучение элементам борьбы на руках	Подводящие упражнения в парах для борьбы через «верх», для борьбы в «крюк», для борьбы «боком» и «толчком»
Развитие специальных качеств	Упражнения: - со свободными отягощениями, на специальных тренажерах; - отведение (движение в сторону большого пальца), приведение (движение в сторону мизинца) кисти; - пронация (поворот кисти вовнутрь) и супинация (поворот кисти наружу) предплечья. - упражнения с партнером: различными хватами и запястьями, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола для армрестлинга, стоя за столом для армрестлинга, сидя за столом для армрестлинга (далее – армстол), лежа на полу.
Техническая и тактическая подготовка	
ЭНП до года	
Обучение общим техническим и тактическим действиям	Упражнения, направленные на изучение основных стоек за столом для армрестлинга, захватов, технических элементов основных атакующих действий борьбы (в «бок», в «крюк», в «верх»)
ЭНП свыше года	
Обучение общим техническим и тактическим действиям	Упражнения, направленные на обучение индивидуальных стоек за столом для армрестлинга; техники выполнения захватов; связывание захватов; техники борьбы «толчком»; комбинаций («бок-верх», «крюк-верх», «верх-крюк»); техники защитных действий; тактическим приемам. Упражнения, направленные на совершенствование базовой техники борьбы в «бок», в «крюк» и через «верх». Тренировочные и соревновательные поединки с произвольным выбором технических действий, в связке, в судейском захвате
Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.	

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) для обучающихся с ОВЗ

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «армрестлинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «армрестлинг»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическая реабилитация, а также социальная адаптация и интеграция;
- укрепление здоровья.

Содержание и направленность спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» на учебно-тренировочном этапе в дисциплинах, содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА», представлено в таблице 10.

Таблица 10 – Содержание и направленность спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» на учебно-тренировочном этапе в дисциплинах, содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА»

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений	
	Дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» и относящихся к классам РП, РПН	Остальные дисциплины вида спорта «армрестлинг» содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»
Развитие гибкости	Общая физическая подготовка	
	Упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, сидя стоя; - движения рукой, руками (махи, рывки, круговые движения): в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - упражнения с гимнастической палкой; - упражнения у гимнастической стенки, в положении лежа на полу	Упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, сидя; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук; - упражнения с гимнастической палкой; - упражнения у гимнастической стенки, в положении лежа на полу
Развитие координационных способностей	Упражнения: - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение/действие партнера); - упражнения в парах с элементами единоборств; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;	

Развитие скоростных способностей	- тесты (упражнения) на внимательность; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность Упражнения: - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой или сенсорный) сигнал; - ловля или отбивание рукой, руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого тренером-преподавателем	Упражнения: - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.); - упражнения в парах с элементами единоборств
	Упражнения: - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону (только РПН); - различные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге; (только РПН); - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.); - упражнения в парах с элементами единоборств	Упражнения: - подъем туловища лежа на животе, на спине; - жимы, подъемы, разведения, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, а также мышц спины и брюшного пресса, упражнения выполняются с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, штанги, эспандеров, отягощений на ремне, тренажеров, гантелей, гири, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под
Развитие силовых способностей	Упражнения: - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; - подъем на носки; - сгибание и разгибания рук (отжимания) в упоре лежа либо с колен, от пола, ноги на полу; - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания) на одной, двух руках;	

	- подъем туловища лежа на животе, на спине; - подъем туловища лежа на спине, ноги закреплены; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - из положения лежа на спине, ноги согнуты подъем туловища и скрестное доставание локтем колена; - элементы гимнастики (упражнения на перекладине, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног); - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса с гантелями, штангой, на тренажерах и т.п.; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, штанги, эспандеров, отягощений на ремне, тренажеров, гантелей, гири, цепей, тросов в динамическом и статистическом режимах под различными направлениями и углами; - упражнения в парах с элементами единоборств	различными направлениями и углами с небольшими отягощениями; - упражнения с элементами единоборств
Развитие общей выносливости	Упражнения: - бег равномерный и переменный (только РИУН); - ходьба на лыжах, плавание (в виде домашних заданий). Спортивные игры (модифицированные)	Упражнения на кардиотренажерах
Комплексное развитие физических качеств	Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами единоборств	Упражнения с элементами единоборств
Специальная физическая подготовка		
Развитие специальных качеств	Упражнения:	

	- специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе на руках способом «бок», «верх», «крюк», «толчок» и их комбинаций с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); - то же самое со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне); - упражнения на развитие быстроты реакции; - упражнения с партнером - различными хватами и запятыми, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу; - «старты» с резиновым амортизатором за армстолом; - «старты» с партнером за армстолом. - игры с элементами единоборств	
Техническая и тактическая подготовка		
Обучение и совершенствование технических и тактических действий	Упражнения, направленные на обучение атакующим действиям (в «бок», через «верх», в «крюк», «толчком»), комбинированным действиям; защитных действия от атак; контратакующих действий (выход из «крюка верхом», «толчком» после атаки соперника «верхом», «толчком» после собственной атаки в «крюк», разрывы захватов). Упражнения, направленные на совершенствование соревновательных поединков с конкретной тактической задачей или с произвольным выбором технических действий; особенностей борьбы в связке	
Теоретическая подготовка на УТЗ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям		

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для обучающихся с ОВЗ

Спортивная подготовка для лиц с нарушением ПОДА на этапах ССМ и ВСМ полностью совпадает со спортивной подготовкой здоровых спортсменов на этих же этапах. Различия наблюдаются только в подборе и применении средств и методов тренировочных воздействий в зависимости от степени поражения ОДА и физических возможностей обучающихся.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ на учебно-тренировочный год составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП), обеспечивающий индивидуализацию подхода к организации учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, потребностей, уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участии в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевых качеств.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки являются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося.

4.7. Рекомендации по технике безопасности

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «армрестлинг» проводятся при соблюдении следующих правил безопасности.

1. Общие требования к обучающимся:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности, в соответствующей спортивной форме;
- обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности;
- обучающиеся должны соблюдать правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
- обучающимся запрещается разговаривать и отвлекаться при выполнении силовых упражнений;
- обучающиеся должны поддерживать порядок в спортивном и (или) тренажерном залах и после выполнения упражнения убирать спортивные снаряды и инвентарь в специальное оборудованное место;
- при возникновении пожара нужно немедленно эвакуировать всех обучающихся из помещения;
- администрации необходимо сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

2. Специальные требования:

- в начале каждого учебно-тренировочного занятия обязательно должна проводиться разминка;
- при выполнении упражнений с отягощениями должна быть обеспечена страховка;
- необходимо соблюдение особых мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений;
- диски на штангах и разборных гантелях обязательно нужно закреплять специальными замками;
- упражнения со свободными отягощениями выполнять в радиусе один метр от тренажеров, предметов, снарядов и других обучающихся;
- при выполнении упражнений с отягощениями рекомендуется пользоваться тяжелоатлетическим поясом или поясом для пауэрлифтинга;
- приседания со штангой, жим лежа и другие упражнения при работе с максимальными и околосредними весами выполнять только с помощью страхующего;
- подход к штанге и съем для последующего выполнения упражнений со штангой на плечах, осуществлять находясь лицом к снаряду;
- запрещаются поединки за армстолом без разрешения тренера-преподавателя;
- запрещается выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных или ненадежно закрепленных тренажерах;
- при обнаружении неисправности тренажера или его поломки следует прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.8. Рекомендации по технике безопасности по виду спорта «армрестлинг» в дисциплинах, содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА»

Учебно-тренировочные занятия по виду спорту «армрестлинг» в дисциплинах, содержащих в своем названии аббревиатуру «ПОДА», проводятся при соблюдении техник безопасности, описанных в пункте 4.7, а также с учетом требований к помещению, инвентарю и оборудованию. Эти меры направлены на сохранение здоровья обучающихся.

1. Общие требования к помещению:

- беспрепятственный вход и выход на объект спорта, раздевалки, душевые, туалетные комнаты и в спортивный зал для обучающихся с ОВЗ;
- наличие пандуса с нескользкой поверхностью для удобного доступа обучающихся на кресле-колясках;
- наличие специализированного оборудования с учётом индивидуальных поражений ОДА.

2. Специальные требования:

- во время проведения учебно-тренировочного занятия использовать упражнения в самостраховке и в страховке;
- оказывать помощь во время проведения учебно-тренировочного занятия при выполнении различных упражнений и технических действий;
- использовать тренажёрные устройства для обучения движениям и контроля действий обучающихся;
- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей обучающегося.

4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного

цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение принципа постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.10. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает все виды подготовки спортсмена, распределенные по учебно-тренировочным занятиям в течении одного учебно-тренировочного года. В приложении № 5 к методическим рекомендациям представлен примерный образец учебно-тематического плана по теоретической подготовке обучающихся.

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг», включая спортивные дисциплины вида спорта «армрестлинг», содержащие в своем наименовании аббревиатуры «PIU» (далее – класс PIU), «PID» (далее – класс PID), «PIDH» (далее – класс PIDH), «PIUH» (далее – класс PIUH), основаны на особенностях вида спорта «армрестлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Для спортивных дисциплин вида спорта «армрестлинг»: класс PIU, класс PID, класс PIDH, класс PIUH, спортивная подготовка проводится с учетом спортивных классов лиц с поражением ОДА в виде спорта «армрестлинг».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, согласно ФССП, предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного в том числе с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 506н, Приказом № 916н. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» вида спорта «армрестлинг», уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом №199н, Приказом №734н, Приказом №197н, Приказом № 237н.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н). Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Рекомендуемая литература:

1. Александрова, О.В. Техническая подготовка детей 11-12 лет, занимающихся армрестлингом/О.В. Александрова, О.Б. Соломахин / Наука и спорт: современные тенденции. 2024 – Т. 12, № S2. – С. 67-73. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-67-73.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: Ю.В.Верхошанский. - 3-е изд. - Москва: Советский спорт, 2013 - 216 с.

3. Драгнев, Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб.пособ.для студ.высш.учеб.завед.физич.воспитания и спорта / Ю.В. Драгнев; – Луганск: Изд-во ДЗ ЛНУ им. Тараса Шевченко, Элтон-2, 2011 – 428с.

4. Живодеров, А.В. Техническая подготовка армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд.пед.наук / Живодеров Алексей Валерьевич; науч. Рук. Г.П.Виноградов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2013 – 156с.

5. Зацiorsкий, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorsкий. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2019 -200 с.

6. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – Москва: Спорт, 2016 - 464с.

7. Никулин, И.Н. Программно-методическое обеспечение в армспорте: учеб.-метод. пособие / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, Б.Г. Триколич, М.С. Филатов. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013 – 160 с.

8. Никулин, И.Н. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления: монография / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Посохов, А.В. Воронков – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022 – 139 с.

9. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2013 - 624 с.

10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019 – 656 с.

11. Правила вида спорта «Армрестлинг» (утв. приказом Минспорта России от 06.04.2018 № 305) (ред. от 27.09.2024). – Москва: ЦЕНТРАМГ, 2025 – 52 с.

12. Рахматов, А.И. Силовые виды спорта. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов: учебник / А. И. Рахматов. – Москва: Советский спорт. 2025 – 396 с.

13. Усанов, Е.И. Армрестлинг – борьба на руках / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. - Учебное пособие. – Москва: Изд-во РУДН, 2010 г. – 298 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации [Электронный ресурс]/ФГБУ «ФЦПР»; сост. Е.А. Гаврилова – Москва: 2021

– 63 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 13.09.2025).

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации [Электронный ресурс]/ФГБУ «ФИЦСПР»; сост. Е.В. Федотова – Москва: 2022 – 81 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf (дата обращения 09.07.2025 г)

Перечень ресурсов сети Интернет

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (<https://rusada.ru>).
2. Всемирное антидопинговое агентство (<https://wada-ama.org>).
3. Международный олимпийский комитет (<https://olympic.org>).
4. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru>).
5. Общероссийская общественная организация «Федерация армрестлинга России» (<https://armsport-rus.ru>).
6. Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России» (<https://olympic.ru>).
7. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>).

Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>;
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				до трех лет	свыше трех лет	лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	14	18	24	32				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4				
1.	Общая физическая подготовка	100-112	92-108	146-182	187-234	187-234	187-250	200-250			
2.	Специальная физическая подготовка	31-47	62-79	146-182	187-234	187-234	312-374	416-582			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-4	29-36	47-56	47-56	100-125	133-200			
4.	Техническая подготовка	112-131	158-179	218-255	187-234	187-234	150-187	166-200			
5.	Тактическая подготовка	6-14	6-24	25-49	50-72	50-72	75-84	100-111			
6.	Теоретическая подготовка	5-14	6-24	24-49	50-72	50-72	75-83	100-111			
7.	Психологическая подготовка	5-13	5-23	24-48	50-71	50-71	75-83	100-111			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	5-10	7-13	7-13	17-25	34-45			
9.	Инструкторская практика	-	-	8-15	19-28	19-28	38-50	58-75			
10.	Судейская практика	-	-	7-14	18-28	18-28	37-50	58-75			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	5-10	6-12	6-12	17-25	33-44			

12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	5-9	6-12	16-25	33-44
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства					
			до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет						
Недельная нагрузка в часах												
		6	8	10	12	18	20					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	4	4					
1.	Общая физическая подготовка	100-112	92-108	104-114	94-112	112-140	94-125					
2.	Специальная физическая подготовка	31-47	62-79	83-109	106-137	159-225	187-260					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-26	31-37	75-112	125-187					
4.	Техническая подготовка	112-131	158-179	182-213	206-250	290-365	291-374					
5.	Тактическая подготовка	6-14	6-24	18-35	34-48	56-75	63-84					
6.	Теоретическая подготовка	5-14	6-24	17-35	33-48	56-75	62-83					
7.	Психологическая подготовка	5-13	5-23	17-34	33-48	56-75	62-83					
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-4	3-7	4-8	12-18	20-27					
9.	Инструкторская практика	-	-	10-12	25-37	56-75	73-94					
10.	Судейская практика	-	-									
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	2-4	4-7	4-9	13-19	21-28					
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	3-7	4-8	12-19	21-28					
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1040					

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Этапы спортивной подготовки		Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1. Веселые старты		«Честная игра»		1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие		«Ценности спорта. Честная игра»		1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
4. Антидопинговая викторина		«Играй честно»		По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА				1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
6. Родительское собрание		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
7. Семинар для тренеров-преподавателей		«Виды нарушений антидопинговых правил»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
ССМ, ВСМ		«Виды нарушений антидопинговых правил»		
	2. Семинар	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на TI» «Система ADAMS (ADAMS – Anti-Doping Administration and Management System)»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4

к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП		-
	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
УТЭ	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
ССМ, ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении спортивных соревнований по виду спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет) обучающимся, проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
	Судейская практика	

Учебно-тематический план по теоретической подготовке (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
ЭНП	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Ежедневный самоконтроль. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта

	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Уход за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе
	...	...
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
УТЭ	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Ежедневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

ССМ	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	...	...
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений

ВСМ	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	...	...
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений

	достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, развивающихся по результатам соревновательной деятельности	
	Подготовительные средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витаминизация. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	...