ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 17.11.2025 г. № 584

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 18 лет и старше
Сроки реализации этапов:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г.Матвеева
старший инструктор-методист: Е.А.Машковцева
тренер-преподаватель: И.В.Курятников

2025 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
I	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг»	3
1.2	Цели Программы	3
II	Характеристика Программы	4
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	6
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	19
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
3.2	Оценка результатов освоения Программы	20
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
IV	Рабочая программа	25
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.2	Учебно-тематический план	40
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «армрестлинг»	44
VI	Условия реализации Программы	45
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	45
6.2	Кадровые условия реализации Программы	47
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	49

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА дисциплина «армрестлинг»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг») (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1003 [1] (далее – ФССП).

1.2. Цели Программы

Целями Программы является: физическая реабилитация; социальная адаптация и интеграция; укрепление и сохранение здоровья; воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять наиболее одаренных обучающихся;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать

[1] (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный № 71577).

режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека; умение выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в составы спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимися необходимых нормативов.

Программа имеет ряд отличительных особенностей: во-первых, предусматривает распределение обучающихся по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма спортсмена: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (Международная спортивная организация инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA), обучающиеся на колясках (Международная спортивная федерация колясочников - ISMWSF); во-вторых, обеспечивает распределение обучающихся по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, на функциональные группы в зависимости от функциональных особенностей и степени поражения организма; в-третьих, обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные (спортивно-функциональные) классы (PIUH, PIU, PID, PIDH); в-четвертых, рассчитана на подготовку высококвалифицированных

спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, включая спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуры PIUH, PIU, PID, PIDH, основаны на особенностях вида спорта. Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Программы отражает особенности подготовки обучающихся, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами образовательного процесса. Направленность образовательного процесса определена с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок, с учетом необходимости прохождения обучающимися физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции; в Программе содержатся организационно-методические указания, годовой учебно-тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, технико-тактической, психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется педагогическое воздействие (воспитательная работа), физкультурно-оздоровительная работа, направленные на укрепление здоровья, на физическую подготовку, на овладение основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг». Занятия по Программе способствуют освоению технико-тактических действий в соответствии с правилами соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг», изучению теоретических сведений.

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. Возросший в последние годы интерес к различным новым видам спорта не обошел стороной и дисциплину «армрестлинг» спорта лиц с поражением ОДА. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность дисциплины «армрестлинг» расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению ее в программы различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, проведения соревнований по спорту лиц с поражением ОДА. Во время поединка спортсмены подходят к столу и занимают стартовую позицию. Сначала спортсмены ставят локти на подлокотники, затем берут захват. Поединок начинается по команде рефери «Redy! Go!» Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении любой части руки от запястья до кончиков пальцев, а также предплечья соперника с валиком, либо прохождение любой части руки от запястья до кончиков пальцев проекции валика

Классификационная система в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплине «армрестлинг» состоит из четырёх классов:

1. PID. Спортсмены, постоянно передвигающиеся в инвалидной коляске, соревнующиеся сидя и имеющие определённые поражения. Основной критерий для определения спортсмену класса PID — невозможность опоры на обе нижние конечности.

2. PIU. Спортсмены, соревнующиеся стоя и имеющие определённые поражения. Спортсмены с ампутациями/недоразвитиями нижних конечностей в классе PIU могут соревноваться в протезах.

3. PIUH. Спортсмены, соревнующиеся стоя и имеющие определённые поражения.

4. PIDH. Спортсмены, постоянно передвигающиеся в инвалидной коляске, соревнующиеся сидя и имеющие определённые поражения верхних конечностей. Борьба проводится на здоровой руке, поражённая рука фиксируется (привязывается) к туловищу.

В группы для обучения по Программе зачисляются лица с 18 лет, имеющие медицинский допуск врача. Занимаясь армрестлингом, обучающиеся учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость, чел.
Этап начальной подготовки	3	18	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	19	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	20	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	1

2.2. Объем Программы

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем Программы

Этапный норматив	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			
	1й год	2й год	3й год	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	не ограничивается	не ограничивается
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия - виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки представлены в таблице № 3;
- спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности определен в таблицах № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

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

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы 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		
Контрольные	-	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и

правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина армрестлинг рассчитана на 52 недели обучения в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1й год	2й год	3й год	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		6			4					2	1
1.	Общая физическая подготовка	106	81	108	114	137	160	150	168	156	125
2.	Специальная физическая подготовка	46	59	79	84	102	119	164	187	187	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	21	25	29	41	47	83	150
4.	Техническая подготовка	124	130	173	203	243	284	284	310	325	362
5.	Тактическая подготовка	10	12	16	26	31	36	48	56	62	75
6.	Теоретическая подготовка	10	12	16	26	31	36	48	56	62	75
7.	Психологическая подготовка	10	12	16	26	31	36	48	56	62	75
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	33	37	62	87
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	10	12	14	16	19	41	75
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию

гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков;
- создание условий для развития обучающихся в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- выполнение режима дня:
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях Учреждения воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Здесь важна особая согласованность тренера-преподавателя и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для

обучающихся тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить.

Таблица № 6

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
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы**	В течение года

		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).	
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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
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 спортсменов и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «О ценностях чистого спорта»	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Что такое допинг и допинг-контроль - Исторический обзор проблемы допинга - Последствия допинга для здоровья - Допинг и зависимое поведение - Профилактика допинга - Как повысить результаты без допинга - Причины борьбы с допингом
	Теоретическое занятие «Формирование антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки и презентации. Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Профилактика применения допинга среди обучающихся - Основы управления работоспособностью обучающихся - Мотивация нарушений антидопинговых правил - Запрещенные субстанции и методы - Допинг и спортивная медицина - Психологические и имиджевые последствия допинга - Процедура допинг-контроля - Организация антидопинговой работы
	Теоретическое занятие «Формирование антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки и презентации. Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в	Проверка лекарственных препаратов.

		месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Нормативно-правовая база антидопинговой работы - Допинг как глобальная проблема современного спорта - Характеристика допинговых средств и методов - Наказания за нарушения антидопинговых правил - Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика - Основы методики антидопинговой профилактики
	Теоретическое занятие «Формирование антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки и презентации. Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в месяц	Проверка лекарственных препаратов. Работа с международным стандартом «Запрещенный список»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу - Риски и последствия использования БАД - Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

Целью плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1) Ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2) Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг-контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
- знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3) Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4) Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5) Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися и персоналом учреждения;

6) Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлятьих.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочногозанятия 2.Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5.Подбор упражнений для совершенствованиятехники выполнения движения 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3. Выполнение необходимыхтребований для присвоения квалификационной категории	1.Судейство официальных спортивныхсоревнований 2.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические

средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочныхи соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося По назначению врача
3.	Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала	В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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 этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в избранном виде спорта;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;
- укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- 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 и формировать навыки соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;
- укреплять здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;

- укреплять здоровье.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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 их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- демонстрировать высокие и стабильные спортивные результаты в условиях соревновательной деятельности;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;

- укреплять здоровье.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и

достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;

определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися;

определение этапа подготовленности обучающихся;

получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки;

выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, обучающихся, особенностей вида спорта, уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания).

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года. Нормативы представлены в таблицах № 10-13.

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			0,8	0,6
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			15	12
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10

1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			-	+2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
1.7	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	1
2. 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			5	4
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			8	6
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			12	7
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			80	60
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			110	80
2.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			-	+2
2.9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			97	92
2.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			3	2
2.11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,2	7,4
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			1,5	1,2
1.3	Приседание на двух	количество	не менее	

	ногах	раз	23	20
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	18
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			10	10
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			14	9
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			25	15
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			130	90
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			170	130
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин класс PIUH, класс PIU, класс PID, класс PIDH				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			28	25
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	23
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			12	8
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			16	12
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			30	20
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			140	100
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			180	120
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,6
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			30	28
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			28	25
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			14	9
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			19	13
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			35	25
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			160	120
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			200	140
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	+5
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			7	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

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

Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее

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

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.

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для вышеназванных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании Программы. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися;

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающимися.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- этап начальной подготовки: отбор обучающихся, имеющих способности к занятиям по развиваемым в Учреждении дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

- учебно-тренировочный этап: социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение

опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация.

- этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с Программой; повышение функциональных возможностей организма обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по спорту лиц с поражением ОДА не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Годовые учебно-тренировочные планы представлены в таблицах № 14-23.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	106	9	8	9	9	9	8	10	9	8	9	8	10
Специальная физическая подготовка	46	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	124	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-

Теоретическая подготовка	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	81	7	6	8	6	8	5	8	7	6	7	6	7
Специальная физическая подготовка	59	5	4	5	5	5	5	6	5	4	5	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	6	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1

тестирование и контроль													
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	108	9	8	9	9	9	9	10	9	9	9	8	10
Специальная физическая подготовка	79	6	6	7	7	7	7	6	6	7	6	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	173	14	14	14	14	14	15	14	15	15	14	15	15
Тактическая подготовка	16	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	16	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1
Психологическая подготовка	16	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1
ВСЕГО	416	34	32	36	34	34	34	36	36	34	36	34	36

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (первый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	114	9	9	10	9	10	10	9	10	9	10	9	10
Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	21	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	203	16	16	17	17	17	17	18	17	16	18	17	17
Тактическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2
Теоретическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Психологическая подготовка	26	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	520	42	40	44	42	44	42	46	46	42	46	42	44

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (второй год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	137	11	11	12	11	11	11	11	11	12	12	12	12

Специальная физическая подготовка	102	8	8	9	8	8	8	9	9	8	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	25	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	243	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	20	20
Тактическая подготовка	31	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Теоретическая подготовка	31	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
Психологическая подготовка	31	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	624	50	48	52	52	52	52	54	54	52	52	52	54

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	160	13	12	14	14	13	13	13	13	14	14	13	14
Специальная физическая подготовка	119	10	8	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	29	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3
Техническая подготовка	284	24	23	24	24	23	23	24	24	23	24	24	24
Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
ВСЕГО	728	60	56	62	62	60	60	62	62	60	62	60	62

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (четвёртый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	150	12	12	13	12	12	12	13	14	13	13	12	12
Специальная физическая подготовка	164	13	12	14	14	14	14	14	14	13	14	13	15
Участие в спортивных соревнованиях	41	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
Техническая подготовка	284	23	22	24	24	24	24	25	24	24	24	23	23
Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Теоретическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Психологическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	33	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
ВСЕГО	832	68	64	70	70	68	68	72	72	70	72	68	70

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (пятый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	187	16	15	16	15	16	15	15	16	15	16	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	310	26	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Тактическая подготовка	56	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5
Теоретическая подготовка	56	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5
Психологическая подготовка	56	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5
Инструкторская и судейская практика	37	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2
ВСЕГО	936	80	72	80	76	80	76	80	80	76	80	76	80

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд в соответствии с требованиями к спортивной квалификации, успешно сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	156	12	10	14	13	14	12	16	16	12	13	12	12
Специальная физическая подготовка	187	15	14	16	14	16	14	18	18	14	16	14	18
Участие в спортивных соревнованиях	83	4	6	8	6	8	6	8	8	6	8	8	7
Техническая подготовка	325	33	32	25	28	25	28	23	24	29	27	27	24
Тактическая подготовка	62	4	4	6	5	6	5	6	6	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	62	5	4	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	62	4	4	5	5	5	5	6	6	5	6	5	6
Инструкторская и судейская практика	62	4	4	6	5	5	5	6	6	5	5	5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	41	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9
ВСЕГО	1040	84	80	88	84	88	84	92	92	84	88	84	92

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, имеющие спортивное звание, в соответствии с требованиями к спортивной квалификации, успешно сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	11	10	11	10	9
Специальная физическая подготовка	224	19	13	19	17	18	17	21	21	17	20	17	25
Участие в спортивных соревнованиях	150	12	12	14	12	14	12	12	12	12	14	12	12
Техническая подготовка	362	30	30	30	30	31	30	31	30	30	30	30	30
Тактическая подготовка	75	6	6	7	6	6	6	6	7	6	7	6	6
Теоретическая подготовка	75	7	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6
Психологическая подготовка	75	6	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	87	7	7	8	7	8	7	8	8	7	8	7	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
ВСЕГО	1248	104	96	108	100	108	100	108	108	100	108	100	108

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей обучающегося между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется обучающийся. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без, которые предназначены для всестороннего физического развития;

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике, тактике и совершенствования в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающегося. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма обучающихся.

Развитие силы мышц происходит за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.

- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - обучающиеся выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся проводятся контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и соревнования на лучшее их выполнение.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с обучающимися (значение соревнований, сведения о команде соперников и т.д.). После окончания соревнований проводится анализ выступления обучающихся.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Структура годичного цикла.

В подготовке обучающихся разной квалификации предлагается три варианта годичного цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант используется для обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период с тем, чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке обучающихся на учебно-тренировочном этапе 3-5 годов обучения, для физически подготовленных обучающихся, способных выдержать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Учебно-тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность учебно-тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку. В этом варианте построения годичного цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение учебно-тренировочной нагрузки на протяжение всего года, которое связано с участием обучающегося в тех или иных состязаниях.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта. Применяются различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы учебно-тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Задачи специальной физической подготовки:

- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на

изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;

- коррекция нарушений статики и локомоций путем последовательного разрешения вышеперечисленных задач, а также систематической тренировки равновесия тела, развития координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением обучающихся технике и тактике вида спорта. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Спортивная дисциплина «армрестлинг»

Специальная физическая подготовка

Важным моментом в реализации Программы является комплекс методов, наиболее эффективных для развития силовых способностей.

Упражнения выполняются с использованием метода подходов.

Подход, серия или сет – это ряд повторений одного упражнения, выполненных без паузы между ними.

В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать от одного и более повторений.

- 2-4 повторения – наращивание силы без роста мышечной массы.
- 6-9 повторений – заметный рост силы и максимальный прирост мышечной массы.
- 10-15 повторений – небольшой рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость.
- 20-25 повторений – мышечная выносливость (число повторений может возрастать до 50).
- 75-100 повторений – выносливость сердечно–сосудистой и дыхательной систем, а также большой мышечной выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это подбор упражнений, направленных на развитие и совершенствование групп мышц, участвующих в специфичных движениях в избранном виде деятельности, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения.

К физическим факторам, влияющим на исход борьбы, относятся:

- время реакции на стартовый сигнал;
- численное значение и динамика градиента силы (показатель взрывной силы);
- быстрота формирования алгоритма общей двигательной задачи;
-устойчивость психоэмоционального состояния занимающегося.

В армрестлинге выделяют четыре основных физических качества:

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Быстрота – скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции Средства воспитания быстроты - это могут быть любые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Требования: — упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы внимание концентрировалось на скорости, а не на его правильном выполнении; — продолжительность упражнения — до 10–12 секунд, но не более 20 секунд; — если продолжительность упражнения — более 20 секунд — работа над выносливостью. Для развития этого качества поединки с заданием на выполнение технических действий с максимальной быстротой, опережая партнёра. Для таких поединков рекомендуется подобрать партнёра, обладающего достаточной быстротой реакции и действий. Это будет вынуждать спортсмена к быстрым действиям. Подобные поединки следует чаще проводить с партнёром своего или меньшего веса, чтобы можно было проводить действия с максимальной быстротой, не нарушая их рациональной структуры. Поединки с этой направленностью можно изредка проводить и с более тяжелым по весу партнером. Простая двигательная реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал.

Методика воспитания простой двигательной реакции. При неоднократных повторениях скорость будет улучшаться. Максимальная интенсивность работы до 4–7 секунд, перерыв между повторениями 30–60 секунд.

Ловкость – владение большим количеством движений. Чем большим количеством движений владеет рукоборец, тем легче ему перейти от применения одного приема к другому. Лучше всего ловкость развивается в поединках с партнером, следовательно, чем разнообразнее палитра спарринг-партнеров, тем выше уровень ловкости. Форма контроля: тестирование, срезы.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 24.

Таблица № 24

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки:**	**≈ 120**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	элементам техники и тактики вида спорта			выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 120/600**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 13/70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 13/70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 13/70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 13/70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 13/70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 13/70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

				результата.
	Психологическая подготовка	≈ 14/60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 14/60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 14/60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 720**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

				результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 720**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 144	сентябрь	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	≈ 144	октябрь	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	≈ 144	ноябрь	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	≈ 144	декабрь	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	≈ 144	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные	в переходный		Педагогические средства восстановления:

	средства и мероприятия	период спортивной подготовки	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг»

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «армрестлинг» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» происходит с учетом этапа спортивной подготовки, функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях ОДА.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивной дисциплины «пауэрлифтинг», возрастных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивной дисциплины «армрестлинг» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивной дисциплине «армрестлинг» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

подготовки.

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 спортивной дисциплине «армрестлингг» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2]; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА обучающихся; обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА; 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.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий

1.	Армстолы	штук	3
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменного веса (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Динамометр кистевой	штук	2
9.	Диски для штанги	комплект	4
10.	Канат	штук	1
11.	Магнезница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
14.	Перекладина	штук	1
15.	Подставка под ноги	штук	6
16.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
17.	Ремни для силовых упражнений	штук	2
18.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
19.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
20.	Секундомер	штук	1
21.	Скамейка гимнастическая	штук	1
22.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
23.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
24.	Скамья наклонная со стойками	штук	1
25.	Скамья регулируемая	штук	1
26.	Стеллаж для гантелей	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для дисков	штук	2
29.	Стойки для штанги	штук	1
30.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
31.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
32.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
33.	Штанга	штук	4
34.	Эспандер кистевой	штук	5
35.	Эспандеры резиновые	комплект	3

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с

учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников для тренера-преподавателя - Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.

Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.

Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. – М.: ACADEMIA, 2001.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.

Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

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

Рахматов, А. И. Армспорт: учебник для вузов / А. И. Рахматов. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025.

Основы армрестлинга, авторы - М.В. Перфильев, А.В.Скоробогатов, Москва, 2003.

Перечень аудиовизуальных материалов.

Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ry.

Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com.

Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. СанктПетербург.

Перечень интернет-ресурсов

Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

КонсультантПлюс www.consultant.ru

Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

Единая всероссийская спортивная классификация //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507