

**Отдел по образованию
Администрации Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 г.
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта «АРМРЕСТЛИНГ»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-21 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель:
Власов Максим Александрович
тренер-преподаватель

г. Дубовка
2023

Пояснительная записка.

Цель данной программы - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии армрестлинга;
2. Изучение основ анатомии и физиологии;
3. Изучение правил соревнований;
4. Изучение правил гигиены, питания.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно - силовых движений, общей выносливости.
3. Обучение основам армрестлинга.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Выявление спортивных способностей у детей.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа предусматривает несколько этапов обучения:

1. этап начальной подготовки (3года)
2. тренировочный этап - начальная специализация (2года)
3. тренировочный этап - углубленная специализация (3года)

Срок реализации программы 8 лет.

Возраст занимающихся 13-18 лет. Форма занятий - групповая.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

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

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Армрестлинг»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).

Программа позволяет последовательно и комплексно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья. Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие.

Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества.

Срок реализации программы 8 лет.

Возраст занимающихся 13 -18 лет.

Нормативная часть учебной программы

Цели и задачи программы

Целью образовательной программы по армрестлингу на этапе многолетней тренировки является содействие разностороннему, гармоническому развитию личности спортсмена, настроенной на успех, подготовке к трудовой деятельности, достижению высоких спортивных результатов.

Общие задачи

1. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

2. Развитие чувства долга, чести, воспитание законопослушности.

3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Программа предусматривает несколько этапов обучения:

1. Этап начальной подготовки;

2. Тренировочный этап;

Этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет

На данном этапе приоритетными также являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, развитие физических и морально-волевых качеств, овладение основами техники, выявление необходимых задатков и способностей у детей для занятия армрестлингом, отбор перспективных детей. Итоговые показатели для обучающихся:

1. Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап.

2. Согласно нормам и требованиям ЕВСК выполнить 3 юношеский разряд.

Тренировочный этап (УТ) - 5 лет

Задачи:

Укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;

Воспитание специально-волевых качеств (настойчивость, трудолюбие, воля, дисциплинированность).

Углубленное изучение техники армрестлинга, приобретение соревновательного опыта.

Итоговые показатели учащихся:

1. Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивного совершенствования.

2. Выполнить спортивный разряд:

1 год обучения - 2 юношеский;

2 год обучения - 1 юношеский;

3 год обучения - 2 взрослый.

4-5 год – 2 разряд; 1 разряд.

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

| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 13 | 12 - 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 14 | 10 - 12 |

Учебный план

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

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 65-70 | 60-65 | 42-45 | 30-35 | | |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-15 | 15-20 | 25-30 | 30-35 | | |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 10-15 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | | |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | | |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 3-5 | 3-5 | | |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 2-3 | | |
| Участие в соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-5 | | |

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 45 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--|------------|-------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | до года | свыше года | До двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 | | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| Общее количество часов в год | 270 | 405 | 450 | 540 | | |

Методическая часть учебной программы

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

Строгая преемственность задач, средств и методов тренировок;

Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем СФП и постепенно уменьшается объем ОФП;

Непрерывное совершенствование технических действий;

Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;

Правильное планирование занятий с учетом физиологических особенностей спортсменов;

Развитие основных физических качеств с преимущественным развитием специальных физических качеств.

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

Построение учебно-тренировочного процесса

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

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

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

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

Диапазон нагрузок средней интенсивности 140-160 ударов в минуту, большой интенсивности 160-180 ударов в минуту.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы подготовки армборцов.

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

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

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

Методика занятий с девушками и женщинами

При проведении занятий с женщинами необходимо учитывать анатомо - физиологические особенности женского организма. Подбор упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям спортсменок. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки, чтобы быстро достичь высоких результатов.

Нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Основные тренировочные средства и методы выполнения упражнений

1. Этап начальной подготовки

Этот этап один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На данном этапе, наряду с применением различных видов спорта, подвижных игр следует включать в программу занятий комплексы специально- подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для армрестлинга.

Средства

ОРУ с предметами и без предметов;

Прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности);

Подвижные и спортивные игры;

Метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей;

Силовые упражнения с собственным весом;

Скоростно-силовые упражнения;

Упражнения на тренажерных устройствах;

Специальные упражнения для преимущественного развития мышц рук, плечевого пояса;

Тренировочные поединки непосредственно за столом для армрестлинга.

Методы

Игровой;

Повторный;

Равномерный;

Круговой;

Соревновательный. На данном этапе тренировок необходимо увеличить число соревнований, т.к. в будущем невозможно достигнуть высоких результатов, редко выступая на соревнованиях.

2. Тренировочный этап

На данном этапе особое внимание уделяется разносторонней физической, специальной, технической, тактической, морально-волевой, психологической подготовке, проведению учебных поединков за столом, участие в соревнованиях.

Средства

- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения на развитие силы;
- Упражнения на развитие статической выносливости.

Методы

- Повторный;
- Круговой;
- Соревновательный.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Армрестлинг

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 | | |
| Отборочные | - | - | 1-2 | 1-2 | | |
| Основные | - | - | 1 | 1 | | |
| Главные | - | - | - | 1 | | |
| Всего соревновательных поединков | - | 4-10 | 16-30 | 20-60 | | |

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, в процессе всего периода обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Темы теоретической подготовки связаны с физической, морально-волевой подготовкой. Необходимо уделять внимание рассказам об истории развития армрестлинга, достижениях спортсменов, правилах соревнований, порядке и условиях выполнения спортивных разрядов.

План теоретической подготовки

| №№ | Название темы | Краткое содержание темы | Уч. группы |
|----|---|---|------------|
| 1 | Физическая культура - как средство воспитания | Понятие о физической культуре; формы физической культуры; ФК, как средство воспитания воли, трудолюбия | НП |

| | | | |
|----|--|---|--------|
| 2 | Гигиена | Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви. Гигиена спортивных сооружений | |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом | |
| 4 | История | История развития армрестлинга в мире, в России. Традиции, достижения лучших спортсменов | |
| 5 | Меры безопасности на занятиях | На занятиях в тренажерном зале, при проведении тренировочных поединков, при выполнении других тренировочных занятий | |
| 6 | Правила соревнований | Изучить правила соревнований по армрестлингу | |
| 7 | Самоконтроль в процессе занятий | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | Т(СС) |
| 8 | Основы методики восстановления организма | Цели, задачи, способы | |
| 9 | Виды соревнований | Личные, командные, лично-командные. Городские, республиканские, областные, Всероссийские и т.д. | Т(СС) |
| 10 | Питание спортсмена | Роль и значение питания. Состав пищи, требования к пище. | |
| 11 | Роль спортивной тренировки | Цели, задачи, средства спортивной тренировки | Т (СС) |
| 12 | Физические качества | Характеристика физических качеств, их развитие. Утомление, перетренированность | |
| 13 | Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) | Основные сведения о ЕВСК | |

Физическая подготовка

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических качеств:

Сила - упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажерные устройства). Быстрота - бег на 30, 60, 100 м.

Ловкость - спортивные игры (футбол, баскетбол), подвижные игры и эстафеты. Гибкость - акробатика, стретчинг-гимнастика.

Выносливость - плавание, лыжная подготовка, легкоатлетический бег 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств: Силовая, скоростно-силовая выносливость:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
5. Поднимание ног к перекладине в висе.
6. Челночный бег.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (обычно; на вытянутых пальцах; на кулаках; с хлопком руками сзади).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

9. Проведение учебно-тренировочных поединков за столом с разными партнёрами (по весу, силе, манере ведения поединка).

Специальные упражнения для армрестлинга Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причём мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются "трудными". Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например, до середины амплитуды, задержка на несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Техническая подготовка

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

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

В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения:

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

Фазы атаки:

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

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

Основные технические принципы подготовки армрестлера

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

Спарринг

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

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития отдельных двигательных качеств

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

Тактическая подготовка

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

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

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

Морально-волевая, психологическая подготовка

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

Спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, чёткое исполнение указаний тренера, примерное поведение - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер.

С самого начала занятий необходимо воспитывать спортивное трудолюбие. На конкретных примерах убеждать спортсмена, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия и воли.

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

Средства, формы, методы воспитательной работы

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

Методы: убеждение, личный пример, поощрение, наказание.

Содержание воспитательной работы

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

Упражнения для воспитания психологической устойчивости

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

Содержание специальной психологической подготовки

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

Чтобы избежать данных проявлений спортсмену перед соревнованиями необходимо:

1. Заранее знать о предстоящих соревнованиях (где, когда будут проходить).
2. Получить советы от тренера или от спортсменов, имеющих опыт участия в подобных соревнованиях.
3. Посмотреть видеоматериалы, где показаны выступления основных противников.
4. Продумать план борьбы.
5. Иметь твёрдую уверенность в своей подготовке.
6. Настроиться на победу и успешное выступление.

В день соревнований

1. Поддерживать спокойствие (выполнять дыхательные упражнения, медленное хождение, сделать лёгкую разминку).
2. Тщательно настраиваться на каждый поединок, независимо от того слабый противник или сильный.
3. Продумать тактический план.
4. Внушить себе, что необходимо добиться победы.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится в тренировочных группах.

Занятия следует проводить в форме бесед, изучения правил соревнований, жестов судей, практических занятий с привлечением учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Учащиеся учебно-тренировочного этапа

должны принимать участие в судействе соревнований в общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах, спортивных клубах в роли секретаря, судьи. Такая же практика проводится и с учащимися этапа спортивного совершенствования.

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

Структура спортивной тренировки

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

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

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

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

Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно- силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности и укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2-3 раза в неделю.

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

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

Нужно понимать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования техники имеют неодинаковую частоту повторений по дням. Надо помнить, что стоит только изменить условия выполнения упражнения, как оптимальная повторяемость по дням может измениться. Например, развитие гибкости с отягощениями уже целесообразно выполнять ежедневно или лучше через день. Также силовые упражнения с резиновым жгутом полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке.

Например, если накануне занятие посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то сегодня работать над улучшением техники надо менее интенсивно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительный результат. Большое значение имеет эмоциональный фон. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей обычно выполняется облегченная тренировка. В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из принципиальной последовательности:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты.
4. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимальной.
5. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
6. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
7. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
8. Развитие выносливости в работе большой мощности.
9. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

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

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

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

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

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать ни привычный цикл, ни привычный ритм тренировки по определенным дням недели. При выполнении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма,

механического выполнения того, что запланировано. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием рукоборца, условиями занятий и др.

В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание. Микроциклы (МЦ) можно классифицировать следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

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

МЦ 9 - соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании. МЦ 10 - восстановительный, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Приступая к построению микроцикла для своего подопечного, вы должны распределить по дням микроцикла все то, что у него включено в план тренировки на данный этап. Эта работа начинается с расчерчивания листа бумаги на семь вертикальных граф (если за основу принят недельный цикл), в каждую из которых и записывается все то, что предназначено для определенного дня. Прежде всего надо по дням распределить тренировочные занятия исходя из их преимущественной направленности. После этого содержание тренировки тоже расписывается по графам исходя из оптимального повторения по дням разных упражнений. Далее устанавливается на каждый день уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом. В каждую из граф записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки. В конечном счете разграфленный лист станет недельным планом тренировки.

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

Из микроциклов образуются средние циклы - так называемые мезоциклы, или этапы и периоды круглогодичной и многолетней подготовки. Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание микроцикла и количество его повторений. При этом может быть стереотипное повторение микроцикла (например, при обработке техники движений). Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленности тренировочных занятий и дней, тогда как подбор упражнений и их дозировка варьируются, обеспечивая требуемую волнообразность нагрузки. В одном этапе могут сочетаться микроциклы с разной направленностью (например, после 2-3 тренировочных - один микроцикл активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных микроциклов дается восстановительный). При составлении программы этапа учитывайте то, что повторение микроциклов создает привычный и ритмичный режим тренировки, позволяющий рукоборцу подготовиться к высоким тренировочным нагрузкам в определенные дни и эффективно

восстанавливаться после них. В современной подготовке рукоборца обязательно надо пройти через ряд этапов, в каждом из которых осуществляется физическая, психологическая и техническая подготовка к последующему. В этом случае на каждом этапе тренировки в организме рукоборца, в его психологии происходят такие изменения, которые создают возможности для улучшения подготовленности на следующем этапе. Однако очень важно обеспечивать такое содержание этапов и периодов, в которых бы решались не только главная задача, но и другие сопутствующие задачи развития и совершенствования. Например, на общеподготовительном этапе, кроме основной задачи - обеспечить повышение ОФП, часто необходимо заниматься овладением и совершенствованием техники.

Далее рассмотрим круглогодичную (макро) тренировку рукоборца, которая является одним из определяющих условий для эффективности в достижении успехов в армрестлинге. Круглогодичность подготовки означает, что при разных вариантах планирования в году рукоборец ведет регулярную тренировку 11 мес., а 30 дней использует для восстановления и отдыха.

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

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

Развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей с биологической точки зрения применительно к требованиям армрестлинга должно протекать как приспособление к оптимальным тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении стольких недель или месяцев, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности. Поэтому у каждого рукоборца развитие спортивной формы протекает по-своему - и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности. Рассмотрим большой цикл подготовки, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного). Первый период разделяется на этапы общеподготовительный и специальный подготовительный, а второй период - на предсоревновательный и соревновательный. Такая периодизация в большом цикле подготовки характерна для армрестлинга. Однако имеются и различия, которые заключаются в том, что большие циклы подготовки, ее периоды и этапы имеют разную продолжительность в армрестлинге и неодинаковое распределение в году. Это объясняется сроками соревнований.

Для разрядников и мастеров спорта, принимающих участие в международных встречах, первенстве России, необходимы одинаковые календарные сроки планирования круглогодичной тренировки. Только в этом случае будет обеспечена полноценная подготовка сильнейших рукоборцев к главным соревнованиям. В армрестлинге спортсмены проходят трехпериодный цикл перед каждым особенно ответственным состязанием - не более 3-4 раз в году. Следовательно, протяженность их большого цикла 3-4 мес. В таких случаях подготовительный период в начале годового цикла более длителен, чем в последующих больших циклах этого же года. Чтобы иметь представление о периодизации спортивной тренировки, достаточно рассмотреть один большой цикл, состоящий из периодов и этапов с учетом тех различий, которые названы выше.

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

Основные задачи подготовительного периода:

- 1) приобретение и улучшение ОФП;
- 2) развитие силы, быстроты и других физических качеств применительно к армспорту;

- 3) укрепление моральных и волевых качеств;
- 4) овладение техникой и совершенствование в ней;
- 5) ознакомление с элементами тактики;
- 6) повышение уровня знаний в области теории и методики армрестлинга, а также гигиены и самоконтроля.

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

Основные задачи соревновательного периода:

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

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

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

Планирование в армрестлинге

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

Хорошо разработанная система применения средств и методов тренировки позволяет с высокой эффективностью управлять тренировочным процессом, исключать элементы случайностей и ошибок. Эффективность управления достигается при использовании методов педагогического, медико-биологического и психологического контроля за уровнем подготовленности рукоборцев и учета проделанной ими работы. Успехи в армрестлинге зависят от многих факторов: состояния здоровья рукоборцев, их физического развития, функционального состояния и степени тренированности, уровня технико-тактической, физической и морально-волевой готовности. Контроль за всеми этими факторами позволяет предотвратить явление перетренированности, дает возможность по ходу тренировочного процесса вносить необходимые коррективы. Учет проделанной работы позволяет на основе анализа, сопоставления, разбора осуществлять дальнейшее планирование учебно-тренировочной работы и определять сдвиги в спортивных показателях. Различают следующие виды планирования: перспективное (2-8 лет); текущее (годовое); оперативное (на месяц, неделю, одно тренировочное занятие).

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

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

Осуществляется это путем опроса рукоборцев, а также нашими наблюдениями за ходом тренировки и ее результативности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д. Измерения уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, скорости и др.) проводятся путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям армрестлинга.

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

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

Результаты поединка служат основными показателями подготовленности рукоборцев и их состояния. Кроме того, силы рукоборцев проверяют в прикидках на тренировке. Результаты в армрестлинге говорят об очень многом и, безусловно, позволяют определить уровень подготовленности в целом. Конечно, надо учесть, что подавляющее большинство рукоборцев, как правило, достигают в прикидках меньших успехов, нежели в соревнованиях.

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

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпа восстановительных процессов в организме спортсмена. Для восстановления работоспособности спортсмена необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации.

Тренировочный этап:

1 год обучения - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Режим дня, питание. Витаминизация.

Тренировочный этап: 3-5 год обучения: основными средствами восстановления являются: рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Гигиенические средства используются те же, что и для ТГ 1 года обучения.

Из медико-биологических средств используются все виды массажа, баня, сауна, физиотерапия.

Внешние признаки утомления

| Признаки | Степень | | |
|---------------------------|-------------------------|--|---|
| | легкая | значительная | очень большая |
| Цвет кожи лица и туловища | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ |
| Потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая, головы и туловища | Очень сильная, выступление соли |
| Дыхание | Учащенное ровное | Значительное учащение, периодически через рот | Резкое учащение, поверхностное, появление одышки |
| Движения | Не нарушены | Неуверенные | Покачивания, нарушение координаций движений, дрожание конечностей |
| Внимание | Безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д. | Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др. |

Медицинский контроль

Основными задачи медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного соблюдения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские исследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Это позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности на начальном этапе и в процессе многолетней тренировки. Исследования помогают следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Все данные исследований заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Текущий контроль тренировочного процесса

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для оценки

адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5- минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс в положении стоя (P2), а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса производится по формуле: $R = (P1 + P2 + P3) - 200:10$

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (мальчики /девочки)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|--|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,0 / 6,5 с) |
| Максимальная сила и силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) мальчики |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) мальчики |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (не менее 10 раз) девочки |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи (не менее 6 раз) девочки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 /140 см) |

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|--|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Максимальная сила и силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 20 раз) |
| Техническое мастерство | Основные способы борьбы |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), девочки.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|--|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Максимальная сила и силовая выносливость | Подтягивание на перекладине в висе лежа (не менее 11 раз) |
| | Сгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) |
| | Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем), (не менее 10 секунд) |
| | Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 15 раз) |
| Техническое мастерство | Основные способы борьбы |

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Армстолы
- Брусья
- Вертикальный гриф
- Весы
- Кистевой эспандер
- Магнезия
- Маты гимнастические
- Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса
- Подставка под ноги
- Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)
- Рукоятки для тренажера (разного диаметра)
- Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей
- Штанга
- Секундомер
- Ремни для фиксации захвата рук
- Ремни для силовых упражнений

Литература

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125);

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Армрестлинг.