

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа борьбы «Батыр»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
борьбы «Батыр» ЧМР РТ  
А.А. Тюрин  
Приказ № «33/Б» от 01.09.2023



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по армрестлингу**

(Разработана на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» Министерства спорта Российской Федерации, приказ действителен с 01.01.2023 г.,

Основание: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «армрестлингу» № 1003 от 16.11.2022 г.)

Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки - 2 года  
на учебно-тренировочном этапе – 4 года  
на этапе совершенствования  
спортивного мастерства – без ограничений  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

## **I. Общие положения**

### **1.1. Наименование и нормативное обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства МБУДО «СШ борьбы «Батыр» ЧМР РТ, составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утверждённых Министерством спорта Российской Федерации (2015 г.), с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года №1003.

Федеральный стандарт по виду спорта «армрестлинг» утверждён приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1003 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 года, регистрационный номер 71577). В указанном приказе утверждён федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» и признан утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. №64499 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг».

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Настоящая программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Главная цель программы – организация и эффективное осуществление образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «армрестлинг» с учётом организации непрерывности учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

#### **Цели данной программы:**

- регламентация целей, ожидаемых результатов, оценка качества подготовки обучающихся, содержания, условий и технологии реализации процесса спортивной подготовки по данному направлению подготовки – в виде спорта «армрестлинг»;
- оптимизация системы спортивной подготовки;
- эффективное построение тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки;
- подготовка спортсмена в виде спорта «армрестлинг» от новичка до спортсмена высокой квалификации;
- создание условий для физического развития и оздоровления занимающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

**Основными задачами программы** спортивной подготовки является:

- отбор одарённых детей и подростков, выявление задатков и индивидуальных возможностей в избранном виде спорта у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям армрестлингом;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в армрестлинге;
- соблюдение федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;
- освоение этапов спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, достижение высоких спортивных результатов;
- целенаправленная подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд федерального округа, области, города;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление и сохранение здоровья занимающихся;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Программа также направлена на развитие у обучающихся позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование общей культуры занимающихся, развитие их творческих способностей.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка обучающихся (спортсменов) в избранном виде спорта – армрестлинг. В программе для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства, определены требования к комплектованию групп подготовки. На основании программы в школе разрабатываются планы подготовки групп обучающихся и отдельных спортсменов с учётом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы.

### **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**

В соответствии с установленными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» сроками реализации этапов спортивной подготовки определены нормативные *сроки освоения программы* на различных этапах спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки – 2 года;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Допускается возможность повторно продолжить спортивную подготовку на осваиваемом этапе в случае переноса сроков проведения промежуточной аттестации (допускается в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы).

Длительность этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, и особенности формирования групп обучающихся (минимальное количество лиц) на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» и представлены в таблице 1.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется в соответствии с Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (утверждены постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.07.2023 №846 «О внесении изменений в постановление кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 N 853 "Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан") и не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Оптимальный количественный состав групп обучающихся определяются в соответствии с Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999).

Таблица 1

Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (минимальный возраст для зачисления в группы) (лет)	Наполняемость групп (минимальная) (человек)
-----------------------------	--	--	---

1	2	3	4
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

### 2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс строится на основании данной программы и проводится в течение календарного года. Начало года подготовки 1 сентября.

Требования к объёму дополнительной образовательной программы установлены в приложении №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» и представлены в таблице 2 настоящей программы. Данные требования устанавливают количество (минимальное) часов тренировочной нагрузки в неделю и за год на различных этапах и периодах спортивной подготовки.

Таблица 2

### Требования к объёму дополнительной образовательной программы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

Этапный норматив	Этапы, годы спортивной подготовки					
	начальной подготовки		учебно-тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
			начальной специализации	углубленной специализации		
	до года	свыше года	1-3 год	4-5 год	весь период	весь период

1	2	3	4	5	6	7
Количество часов в	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

1	2	3	4	5	6	7
неделю*						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

групповые (основная форма на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе) и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе с применением дистанционных технологий;

работа по индивидуальным планам, самостоятельная работа;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика обучающихся;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль;

система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Формы занятий по армрестлингу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, используется видеоматериал, схемы, таблицы, рисунки и др. наглядные пособия.

Практические занятия различаются по **цели** (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), **количественному составу** обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и

разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по армрестлингу занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (подготовки, совершенствования, развития определённых физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике армрестлинга относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Группы обучающихся комплектуются с учётом возраста и степени их подготовленности, года и этапа освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. При комплектации групп учитывается возможность перевода обучающихся из других спортивных школ (организаций).

Для проведения учебно-тренировочных занятий при необходимости (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и др.) на временной основе могут объединяться разные учебно-тренировочные группы.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдаются требования обеспечения безопасности при проведении занятий.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Продолжительность одного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 мин) и не должна превышать в группах начальной подготовки двух часов, в учебно-тренировочных группах - трёх часов, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырёх часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта армрестлинг, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (общей физической и специальной физической подготовке и др.) при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, спортсменам рекомендуется ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых

физических качеств, теоретической подготовке.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану, включает в себя самостоятельную работу спортсменов и осуществляется в обязательном порядке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально. Работа по индивидуальным планам 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.

Объем индивидуальной спортивной подготовки и структура индивидуальных планов зависит от этапа спортивной подготовки, результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Самостоятельная работа включает в себя также работу спортсменов по индивидуальным заданиям тренера-преподавателя (в праздничные дни, в период отсутствия тренера-преподавателя по причине командировок и др.), в том числе с использованием дистанционных технологий. Самостоятельная работа проводится по заданиям тренера-преподавателя при проведении утренней физической зарядки, при проведении самостоятельных тренировок в праздничные дни и каникулярное время (в основном включает общую и специальную физическую подготовку) а также при посещении занимающимися официальных спортивных соревнований различного ранга (с целью проведения анализа и приобретения положительного передового опыта).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являются составной частью учебно-тренировочного процесса и проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, её осуществляющих. Учебно-тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся-спортсменов к спортивным соревнованиям, повышения их спортивного мастерства и их активного отдыха по планам подготовки, утверждённым в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших соревнований согласно рекомендуемой в Приложении №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» классификации (приложение №1).

Учебно-тренировочные мероприятия со спортсменами спортивной школы включают в себя:

1) учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- международным спортивным соревнованиям;
- чемпионатам, кубкам и первенствам России;
- всероссийским спортивным соревнованиям;
- официальным региональным спортивным соревнованиям;

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- для комплексного медицинского обследования;
- в каникулярный период;
- просмотровые мероприятия.

К организации и проведению тренировочных мероприятий с обучающимися-спортсменами

спортивной школы привлекаются тренеры-преподаватели, медицинские работники, специалисты в области физической культуры и спорта, технические специалисты и иные специалисты, участвующие в подготовке спортсменов.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, а также в календарный план региона и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) о их проведении и не должен превышать 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

К соревнованиям любого масштаба, в основном, допускаются борцы с подготовкой не менее года. В соответствии с правилами вида спорта армрестлинг и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях определяются требования к участию спортсменов в соревнованиях, основными из которых являются:

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, всем занимающимся армрестлингом рекомендовано проходить углубленные медицинские обследования **(начиная с тренировочного этапа - не менее двух раз в год)**, а также медицинские осмотры перед участием в каждом соревновании.

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» утверждены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (приложение №6 -9 к федеральному стандарту). Не реже одного раза

в год в спортивной школе проводится промежуточная аттестация, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки(приложение № 2), а также учёт результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия армрестлингом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Особое внимание в тренировочном процессе по армрестлингу уделяется воспитательной работе со спортсменами. В процессе занятий у них воспитываются высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивается их общественная активность. В качестве внеурочных форм занятий в спортивной школе проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.д.).

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение обучающихся спортивной школы спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём(приложения 3, 4), проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, а также осуществление медицинского обеспечения занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанных в приложении №5 к ФССП.

Учебно-тренировочный план многолетней подготовки (таблица 5) и годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки на каждый этап по годам спортивной подготовки разрабатываются и утверждаются в спортивной школе на основании требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» к нормативу физической нагрузки (таблица 3) и в пределах установленных показателей.

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
по виду спорта «армрестлинг» (в %)**

№ п/ п	Разделы	Этапы и годы подготовки					
		начальной подготовки		учебно- тренировочные (спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
				начальн ой специал изации	углубле нной специал изации		
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период	весь период		
режим тренировочной работы (тренировочная нагрузка в неделю) (часов)							
6	9	12	14	16	20		
максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия (часов)							
2	2	3	3	4	4		
наполняемость групп (человек)							
15	14	10	8	3	1		

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1.	Общая физическая подготовка	32-36	22-26	20-22	15-18	12-15	9-12
2.	Специальная физическая подготовка	10-15	15-19	16-21	17-22	17-24	18-25
3.	Техническая подготовка	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	28-36
4.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5-13	4-17	10-20	16-2	18-24	18-24
5.	Участие в спортивных соревнованиях, соревновательная подготовка	-	-	4-5	5-6	8-12	12-18
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-4	4-6	6-8	7-9
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

#### 2.4. Календарный план воспитательной работы

Главная цель воспитательной работы в спортивной школе заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных

воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- планирование, методическое обеспечение и организация воспитательной работы;
- работа с родителями, связь с общеобразовательными учреждениями;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- социально-нравственное, общекультурное воспитание; сплочение коллектива;
- воспитание здорового образа жизни и безопасности, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям; профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся;
- трудовое и экологическое воспитание;
- социально-педагогическая адаптация; профориентационная деятельность

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в Таблице 6.

Таблица 6.

№ п п	Наименование мероприятий	Сроки проведен ия	Ответственные за проведение
1	2	3	4
<b>1. Планирование, методическое обеспечение и организация воспитательной работы. Работа с родителями, связь с общеобразовательными учреждениями</b>			
1.1	Утверждение плана воспитательной работы на год		
1.2	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса, корректировка плана воспитательной работы	в течение года	директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.3	Анализ, обобщение результатов воспитательной работы, формулирование предложений по дальнейшему совершенствованию (устранению недостатков) воспитания обучающихся-спортсменов и предварительное планирование на следующий год спортивной подготовки	декабрь	директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.4	Систематическая подача информации в СМИ о достижениях спортсменов спортивной школы в соревнованиях различного уровня	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист
1.5	Пополнение, обновление информационно-	в течение	инструктор-

	методической базы по вопросам воспитания	года	методист
1.6	Подготовки и оформление методических материалов, презентаций, наглядной агитации по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; профилактике наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних; профилактике проявлений экстремизма и национализма; воспитанию толерантности; противодействию терроризму; профилактике дорожно-транспортных происшествий; пожарной безопасности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	Консультации с тренерами-преподавателями, специалистами, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (врачами, массажистами, обслуживающим персоналом и т.д.) по вопросам организации и ведения воспитательной работы	в течение года	директор, заместитель директора
1.8	Ведение и оформление официального сайта спортивной школы (ВКонтакте)	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист,
1.9	Ознакомление родителей с правилами внутреннего трудового распорядка спортивной школы, правилами приёма и отчисления, материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в том числе с помощью информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)	январь, декабрь	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.1	Проведение дней открытых дверей на спортивных объектах школы	январь, декабрь	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Проведение родительских собраний, встреч родителей с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Консультации родителей по вопросам воспитания	в течение года	заместитель директора
1.1	Установление постоянных связей с родителями и учителями общеобразовательных учреждений с целью контроля за успеваемостью, пропусками занятий, нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов с последующим обсуждением в коллективе	в течение года	тренеры-преподаватели
1.1	Организация и проведение (в том числе в группах) семейных праздников, конкурсов, спортивных и	в течение года	заместитель директора,

	физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей, направленных на сплочение семьи и коллектива		тренеры-преподаватели
1.1	Составление, корректировка списка неблагополучных семей и детей «группы риска»	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных социальных условиях	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Подготовка и оформление информационных материалов по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и других событий коллектива	январь, декабрь	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
<b>2. Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
2.1	Участие во всероссийских, областных и городских массовых мероприятиях патриотической направленности (Парад Победы, акции «Бессмертный полк и др.)	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
2.2	Участие в спортивных, физкультурных мероприятиях, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, направленных на пропаганду физической культуры и спорта, в спортивных мероприятиях памяти тренеров, известных спортсменов	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
2.3	Проведение внутришкольных традиционных спортивных праздников, соревнований, посвящённых всероссийским праздникам и памятным датам (Дню Победы, Дню защитника Отечества, Нового года, Рождества, Дню физкультурника, Дню защиты детей, День города и др.)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
2.4	Чествование воспитанников - победителей межрегиональных и всероссийских соревнований	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
2.5	Проведение лекций, бесед на военно-патриотические темы. Организация экскурсий, посещения музеев, местных достопримечательностей (в том числе во время поездок в др. города), просмотра фильмов в кинотеатрах, видеофильмов. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2.6	Организация встреч с ветеранами и героями военных действий и труда, известными спортсменами, действующими ведущими спортсменами, бывшими воспитанниками спортивной школы	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
<b>3. Социально-нравственное, общекультурное воспитание</b>			

3.1	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися по тематике культурного общения, поведения обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.2	Тематические беседы, инструктажи перед и во время проведения соревнований по вопросам соблюдения культуры поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, по вопросам воспитания взаимоуважения и толерантности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.3	Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	по плану спортивной о-массовой работы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели

**4. Воспитание здорового образа жизни и безопасности, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям. Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся**

4.1	Проведение занятий, бесед с занимающимися по вопросам формирования ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, по вопросам профилактики простудных, инфекционных заболеваний	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.2	Проведение занятий, бесед, инструктажей с занимающимися по вопросам поведения и соблюдения требований обеспечения безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, по пути следования в спортивный зал, при проведении самостоятельных спортивных тренировочных занятий, при возникновении чрезвычайных ситуаций, при пожаре, при угрозе террористического акта, по вопросам профилактики неспортивного поведения и др.	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.4	Проведение информационных занятий, бесед по требованиям безопасности при проведении самостоятельных спортивных тренировочных занятий, по правилам безопасного поведения на водоёмах в летнее время, при пользовании пиротехническими средствами и др.	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.5	Индивидуальные беседы, мероприятия с нарушителями установленных правил поведения,	в течение года	администрация, тренеры-

	требований обеспечения безопасности на спортивных объектах школы. Разбор, осуждение, отрицательная оценка поступков в спортивном коллективе, применение мер убеждения, разных видов наказания (замечание, устный выговор и др.)		преподаватели
<b>5. Трудовое и экологическое воспитание</b>			
5.1	Установление порядка по уборке мест занятий после проведения учебно-тренировочных занятий и других мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
5.2	Организация и проведение субботников спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
5.3	Воспитательная работа, беседы на учебно-тренировочных занятиях и мероприятиях (сборах) с целью привития трудолюбия, развития целеустремлённости, дисциплинированности, настойчивости, самокритичности, волевой саморегуляции, требовательности к себе и др.	в течение года	тренеры-преподаватели

### **2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление обучающимся (а также тренерам и специалистам) адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- овладение обучающимися (в основном - групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) навыками противостояния применению допинга, навыками применения фармакологических и других средств для повышения работоспособности;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни, пропаганду по недопустимости применения допинга в спорте.

Примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в отделении армрестлинга указан в таблице

№ п п	Наименование мероприятий	Сроки проведени я	Ответственные за проведение
1	2	3	4
1.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий, мероприятий по профилактике допинга, информированию о недопустимости использования допинга, запрещённых средств и методов в спорте	декабрь - январь	директор
2.	Изучение с занимающимися основных положений общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённые международными спортивными федерациями, теоретических положений о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, за нарушение антидопинговых правил	в процессе прохождения теоретического курса программы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
3.	Доведение до обучающихся, тренерского состава, иных специалистов утверждённого перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте	в процессе прохождения теоретического курса программы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
4.	Доведение до обучающихся, тренерского состава, иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, разработанных Общероссийской антидопинговой организацией методических и инструктивных материалов по вопросам предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
5.	Изучение с обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте; знаний о современных разрешённых препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
6.	Организация обучения и контроль за прохождением обучающимися-спортсменами, тренерами-преподавателями, иными специалистами антидопингового курса на портале онлайн-образования РУСАДА (изучение информационно-образовательных антидопинговых программ и	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели,

1	2	3	4
	прохождение итогового теста)		медицинская сестра
7.	Установление и поддержание постоянных связей с родителями (законными представителями) обучающихся-спортсменов с целью контроля и недопущения нарушений антидопинговых правил	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
8.	Предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой общероссийской антидопинговой информации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
9.	Уведомление спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
10	Предоставление информации о местонахождении спортсменов, включённых в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
11	Содействие в проведении тестирования спортсменов в соответствии с порядком проведения допинг-контроля	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
12	Участие в слушаниях с применением санкций в отношении спортсменов, тренеров, иных специалистов, в вину которым вменяется нарушение антидопинговых правил	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
13	Проведение собраний групп занимающихся с обсуждением вопросов, связанных с мерами по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, с обсуждением фактов нарушения антидопинговых правил и последствий применения санкций	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
14	Обеспечение условий для проведения допинг-контроля на соревнованиях в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а	во время проведения	директор, заместитель директора,

1	2	3	4
	также содействие проведению тестирования на спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля	спортивных мероприятий, включённых в ЕКП	тренеры-преподаватели, медицинская сестра
15	Предоставление в Министерство физической культуры и спорта Республики Татарстан, региональное отделение всероссийской федерации борьбы на поясах сведений о возможном нарушении антидопинговых правил, а также об обстоятельствах, имеющих значение для привлечения виновных лиц к ответственности, в том числе для применения санкций	в течение года	директор
16	Проведение индивидуальных и групповых профилактических мероприятий, разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств, по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача (медицинского работника)	в течение года	заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
17	Проведение просветительской работы по борьбе с применением допинга: оформление стенда (наглядной агитации) по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
18	Организация систематического диспансерного обследования (углубленного медицинского обследования) спортсменов	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра

## 2.6. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются одним из разделов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, составной частью (продолжением) тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на привитие (освоение) организаторско-методических умений и навыков, навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Однако и обучающиеся групп начальной подготовки в процессе проведения всех форм учебно-тренировочного процесса (теоретические и учебно-тренировочные занятия, соревнования, самостоятельная подготовка и др.) получают специфические знания и овладевают элементарными умениями и навыками проведения (самостоятельно) упражнений, приемов и действий, навыков оценки приемов вида спорта «армрестлинг» (согласно правил вида спорта) и др.

В содержание инструкторской практики входит освоение таких умений и навыков, как: знание терминологии, принятой в армрестлинге; умение подавать команды на организацию занятий; умение правильно демонстрировать технические приемы и объяснить технику их выполнения; умение наблюдать, анализировать и определять ошибки при выполнении приемов другими обучающимися, определять пути ее исправления; умение составлять комплексы упражнений по проведению разминки и конспекты занятия (разминки), умение проводить отдельные части занятия и учебно-тренировочное занятие в целом и др.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил вида спорта, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Итоговым результатом (на этапе высшего спортивного мастерства) является выполнение требований по присвоению судейского звания судьи по спорту.

Важным моментом при организации и проведении инструкторской и судейской практики является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить толчком к выбору данной профессии в дальнейшем.

План проведения инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6, более подробное содержание – в разделе 3.2. «Программный материал для практических занятий на этапах подготовки с разбивкой на периоды подготовки» (в соответствующих разделах – по каждому этапу).

Таблица 6

**План инструкторской и судейской практики**

№ пп	Содержание инструкторской и судейской практики	Этапы, годы спортивной подготовки				
		начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
			начальной специализации	углубленной специализации		
		весь период	1-2 год	3-4 год	весь период	весь период
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1.	Проведение (обучение, тренировка) отдельного общеразвивающего (специального) упражнения	+	+	+		
2.	Проведение (обучение, тренировка) отдельного технического действия (приема, защиты, контрприема)		+	+		
3.	Проведение утренней зарядки, самостоятельной физической тренировки	+	+			
4.	Проведение разминки (по заданию тренера-преподавателя)		+			
5.	Проведение учебно-тренировочного занятия (отдельных частей)			+	+	+
6.	Составление комплекса общеподготовительных и		+			

1	2	3	4	5	6	7
	специально-подготовительных упражнений					
7.	Составление плана учебно-тренировочного занятия			+	+	+
8.	Правила соревнований, особенности судейства соревнований. Определение оценки технических действий в армрестлинге	+	+	+	+	+
9.	Судейство тренировочных и соревновательных поединков (в роли помощника тренера)		+			
10	Судейство соревнований (в бокового судьи)		+	+	+	+
11	Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета			+	+	
12	Составление положения о соревновании				+	+
13	Составление плана подготовки к проведению соревнования					+
14	Оформление судейской документации			+	+	+
15	Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки					+
16	Составление плана учебно-тренировочного сбора				+	+
17	Разработка и составление индивидуального перспективного плана подготовки					+

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

### III. Система контроля

Целью контроля является определение эффективности учебно-тренировочного процесса, уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Применяются следующие виды контроля:

- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- этапный контроль.

Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку содержания тренировочного процесса, соревновательной деятельности; оценку тренировочных и соревновательных нагрузок (являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности); оценку состояния различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособности, возможности функциональных систем; оценку спортивных результатов спортсменов и их поведения на соревнованиях. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Каждому этапу многолетней подготовки спортсменов соответствуют определенные задачи, успешная реализация которых приводит к определенным положительным результатам. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного этапа спортивной подготовки. Результатами реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» на различных этапах спортивной подготовки являются:

*а) на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение базового уровня теоретических знаний о основах физической культуры и спорта, о виде спорта «армрестлинг», здоровом образе жизни, самоконтроле, гигиене, основах оказания первой медицинской помощи, знаний об антидопинговых правилах;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее развитие физических качеств;
- формирование основных двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «армрестлинг»;
- овладение основами техники вида спорта «армрестлинг», естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- освоение (выполнение, сдача) нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (на третьем году обучения - для перевода в учебно-тренировочные группы) (приложение №4);
- укрепление здоровья обучающихся;

*б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «армрестлинг», морально-волевых качества и дисциплинированности, готовности к повышению требований тренировочного процесса;
- повышение уровня и формирование разносторонней общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, функционального состояния спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях различного уровня и совершенствование полученных навыков ведения борьбы в условиях соревновательной деятельности;

- изучение требований по обеспечению безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг» и овладение умением применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучение основных навыков саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;
- усвоение знаний антидопинговых правил и формирование привычки их соблюдения;
- освоение (выполнение, сдача) нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (на пятом году обучения - нормативов и уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства);
- укрепление здоровья обучающихся.

*в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня спортивного мастерства, (в том числе, как абсолютный результат - выполнение классификационных требований для присвоения спортивного звания мастер спорта России), положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана (индивидуального плана спортивной подготовки) и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), восстановления и питания;
- повышение уровня психологической подготовленности, способности противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «борьба на поясах»;
- приобретение опыта судейства спортивных соревнований по виду спорта «армрестлинг»;
- усвоение, углубление знаний антидопинговых правил и формирование сознательного отношения к их соблюдению;
- освоение (выполнение, сдача) нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (в последующем - нормативов и уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства) (приложение №4);
- сохранение здоровья обучающихся;

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В спортивной школе не реже одного раза в год проводится промежуточная аттестация, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся, а также результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Уровень подготовленности обучающихся оценивается по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), тестов по видам спортивной подготовки (в том числе и тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося-спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа: «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

3.3. Промежуточная аттестация по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. Уровень общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся по виду спорта «армрестлинг» оцениваются по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, установленных в приложениях №6-9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» и представлены в приложении настоящей программы. В указанных приложениях к федеральному стандарту определены также уровни спортивной квалификации для обучающихся начиная с учебно-тренировочного этапа.

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «армрестлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки и	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,7      6,0		не более 5,5      5,8	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 11.10    13.00		не более 10.20    12.10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13      7		не менее 18      9	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3      +4		не менее +5      +6	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3      -		не менее 4      -	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11      9		не менее 15      11	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24      16		не менее 26      18	

**Нормативы общей физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «армрестлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода  
и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «армрестлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>				

<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>
<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>

**Нормативы общей физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода  
и зачисления на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «армрестлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса	количество	не менее	

	лежа на высокой низкой перекладине 90 см	раз	-	19
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			70% от массы тела обучающегося	40% от массы тела обучающегося
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс РІУН</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,6
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			30	28
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			28	25

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

**Бег 30 м, 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1000, 2000, 3000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** - стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком «+ ».

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Исходное положение: повиснуть на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Спина прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом. Выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти - практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.** Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги на прямой линии, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжить выполнение испытания.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Кистевая динамометрия.** Кистевая динамометрия, измерение силы мышц сгибателей пальцев проводится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами), затем без напряжения в плече поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места), измерение повторяют 2—3 раза и записывают лучший результат.

**Метание мяча весом 150 г.** Процедура метания осуществляется следующим образом: после разминки обучающийся становится на исходную линию, не заступая за нее; ему передается мяч для метания и указывается направление для броска; по

команде тренера мяч необходимо завести за спину и резким движением руки взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию; в процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>1</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов армрестлинга

(индивидуально или в спаринге):

- >«Верхом»;
  - >«Прямым движением»;
  - >«Притягиванием»;
  - >«Крюк нижний»;
  - >«Крюк верхний»;
  - >«Трицепсом»;
-

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №1 2.

**Таблица №12**

**Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся**

норматив (прием)	Содержание
Верхом	При борьбе верхом основное воздействие осуществляется на кисть или пальцы соперника. Цель верховика «выбить» кисть соперника, тем самым переложив нагрузку на его боковую связку и бицепс.
Крюк нижний	Сразу после начала поединка крюковик начнет вкручиваться и одновременно выполнять разворот плеч, когда плечо рабочей руки сильно выведено вперед. Для реализации такого положения возможны два целесообразных положения ног. Первое — когда правая нога несколько выведена вперед и находится под столом; второе — когда правая нога упирается в правую ближнюю стойку стола (при борьбе на правую руку).
Крюк верхний	После начала поединка крюковик осуществляет максимально быстрое скручивание кисти к себе, навязывая таким образом свою борьбу. Оказавшись в положении крюка крюковик может осуществлять атакующие либо защитные действия. Для атаки возможно либо давление чисто в бок, либо по диагонали, когда к боковому движению присоединяется стягивание захвата на себя.
Трицепсом	Во время принятия положения перед командой «Ready... Go» оказываем боковое давление на руку противника. После команды «Ready. Go» переходим к боковому давлению на руку противника. Дожимаем руку противника к подушке, используя силу трицепса.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям - «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально- физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

**IV. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.1	Армстолы	штук	3

2.2	Брусья	штук	1
3.3	Вертикальный гриф	штук	1
4.4	Весы (до 150 кг)	штук	1
5.5	Гантели переменного веса (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 кг)	комплект	2
6.6	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.7	Горизонтальная скамья	штук	1
8.8	Динамометр кистевой	штук	2
9.9	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
10.10	Канат	штук	1
11.11	Магнетница	штук	1
12.12	Маты гимнастические	штук	2
13.13	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
14.14	Перекладина	штук	1
15.15	Подставка под ноги	штук	6
16.16	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
17.17	Ремни для силовых упражнений («TRX»)	штук	2
18.18	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
19.19	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
20.20	Секундомер	штук	1
21.21	Скамейка гимнастическая	штук	1
22.22	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
23.23	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
24.24	Скамья наклонная со стойками	штук	1
25.25	Скамья регулируемая	штук	1
26.26	Стеллаж для гантелей	штук	2
27.27	Стенка гимнастическая	штук	2
28.28	Стойка для дисков	штук	2
29.29	Стойка для штанги	штук	1
30.30	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
31.31	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
32.32	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
33.33	Штанга	штук	4
34.34	Эспандер кистевой	штук	5
35.35	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	3

**V. Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Этапы спортивной подготовки</b>							
				<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
				<b>количество</b>	<b>срок эксплуатации (лет)</b>	<b>количество</b>	<b>срок эксплуатации (лет)</b>	<b>кол-во</b>	<b>срок эксплуатации (лет)</b>	<b>количество</b>	<b>срок эксплуатации (лет)</b>
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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Армрестлинг»**

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Армрестлинг» осуществляется согласно составленному годовому учебно- тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ борьбы «Батыр» ЧМР РТ. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №1 3.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>К 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	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	~ 13/20	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	~ 13/20	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	~ 13/20	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 элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	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	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>и 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	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	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	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	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	~ ~ 60/106/70/107	Сентябрь май - апрель	Характеристика Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной личности. Системные волевые качества личности техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Планирование годового цикла тренировки занимающихся армспортом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для армспорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для этапов начальной подготовки и тренировочного содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.

В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Для более старших армборцов макроцикл включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными для армспорта средствами.

Подготовительный период, как правило, делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств армрестлеров, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

Задачей соревновательного периода является достижение армборцами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и 38 климатических и т. п.). Тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности, на основании которых строится дальнейшая подготовка армборца. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в

армспорте длится с июля по август включительно. В зависимости от уровня подготовленности и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла в армспорте присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

Распределение часов материала по месяцам представлен в таблицах №№14-19.

Таблица №14

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	8	8	8	7	6	6	5	78
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	8	7	9	8	8	8	7	7	7	9	94
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	17
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	0,5	1	0,5	1	-	-	-	-	1	1	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	1	-	-	2
	<b>Итого (ч) *</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>234</b>



Таблица №16

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	6	7	9	10	11	13	15	8	8	8	8	7	110
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	9	9	8	8	7	8	7	7	7	8	7	9	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	6	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	5	21
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	18	14	14	15	14	15	16	16	16	17	15	186
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	7	6	5	5	5	5	5	6	5	6	7	68
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	3	-	1	1	-	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	1	-	7
	<b>Итого (ч) *</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>520</b>



**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	11	12	13	15	18	18	14	10	12	11	12	153
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	12	10	11	12	11	10	10	8	12	11	12	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	-	8	-	-	-	-	-	8	-	-	7	30
4.	Техническая подготовка (ч.)	22	23	20	20	21	20	21	22	23	22	24	22	260
5.	Тактическая подготовка (ч.)	9	8	10	7	7	7	7	7	9	8	10	9	98
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	2	-	1	1	-	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	1	-	1	2	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	6
	<b>Итого (ч) *</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>728</b>



Таблица №20

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Упражнения с преодолением собственного веса.</p> <p>Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития скоростных качеств. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;</li> <li>- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;</li> <li>- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;</li> <li>- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;</li> <li>- поднимание туловища лежа на животе, на спине;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;</li> <li>- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. -упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.</li> <li>- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;</li> <li>- бег на 10, 20, 30, 60 м;</li> <li>- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);</li> </ul>

		- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.
	Упражнения для развития координационных способностей.  Упражнения для развития гибкости	- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; - ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.  - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами. - упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.
Специальная физическая подготовка	Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро. Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата. Отведение кисти	Основная нагрузка приходится на двухглавую мышцу, а так же на сухожилие двуглавой мышцы плеча. Туловище находится в скрученном, наклоненном к одноименному бедру положении. Выполнять движение в ограниченной амплитуде, характерной для рабочих углов ведения поединка Упражнения этого ряда представляют собой движение кисти на себя в сторону большого пальца.
Техническая подготовка	Подтягивания развернутым хватом в ограниченной амплитуде. Тяга нижнего блока к грудному отделу.	Непосредственно в борьбе данная группа мышц работает в изометрическом режиме, но в тренировку иногда необходимо включать также и динамическую проработку Подтягивания выполняются в амплитуде, с разгибанием рук в угле не превышающем 100°
Тактическая подготовка	Жим гантелей вверх с разворотом кисти на 180°. Разгибание кистей со штангой Сидя сгибание кистей со штангой в запястьях (хват снизу)	Движение выполняется с поворотом кисти, для максимальной проработки роторной манжеты, участвующей как в пронационном так и в супинационном двигательном элементе. Акцент на фиксацию пальцевых фаланг для фиксации штанги в захвате. Максимальное напряжение в запястьях, это увеличивает тренирующий эффект кистевого аппарата

Теоретическая подготовка	История возникновения армрестлинга. Техника борьбы в армрестлинге. Виды борьбы. Виды правильных стоек.	Беседа, рассказ, просмотр видеороликов, дискуссия
Психологическая подготовка	Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Специальные дыхательные упражнения.	Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения). Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Прием нормативов	
Инструкторская и судейская практика	Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и броску, перешагивание.	

	<p>Судейство на учебных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам). Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.</p> <p>Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе.</p> <p>Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.</p>	
<p>Медицинские, медико-биологические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;</li> <li>- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;</li> <li>- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;</li> </ul>	<p>С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.</p> <p>Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.</p> <p>Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.</p>

	<p>- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.</p> <p>Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.</p>	
Восстановительные мероприятия	<p>Лазанье по канату.</p> <p>Массаж.</p> <p>Баня, сауна.</p>	

## **6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

*Кадровые:*

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), 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) (далее - Приказ № 237н), 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) (далее - ЕКСД).

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА» вида спорта «армрестлинг», уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №2 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, 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 № 237н, или ЕКСД.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «армрестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

## Список используемой литературы

### *Основная литература*

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. - Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. - М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». - М.: АCADEMIA, 2001.
4. Научно-методическое пособие по армспорту. - М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.
5. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. - Орел: РАА, 2002.
6. Периодизация спортивной тренировки. БомпаТудор О., Буццичелли Карло А. Изд. Спорт, 2016.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

### *Дополнительная литература*

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. - М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». - М.: АCADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1976.
5. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. - Орел: РАА, 2002.
6. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
7. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1977. 4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». -М.: АCADEMIA, 2001.
9. Научно-методическое пособие по армспорту. - М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

### *Интернет сайты*

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.Ru>

Информационные материалы на сайте <http://www.armsport-rus.Ru>

Информационные материалы на сайте <http://www.Armsport/spp.Ru> Санкт- Петербург