

**ПРИКАЗ**

от «10» сентября 2024 г.

№ 94

станция Полтавская

**О внесении изменений в приказ МАУ ДО КР СШ «Кировец»  
от 21 июля 2023 года № 77 «Об утверждении дополнительной  
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«армрестлинг», разработанной в соответствии с требованиями  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«армрестлинг»**

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1003, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту спорта «армрестлинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 года № 836, и на основании решения педагогического совета муниципального автономного учреждения дополнительного образования Красноармейского района спортивная школа «Кировец» от 02 сентября 2024 года, Протокол № 4, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в приказ МАУ ДО КР СШ «Кировец» от 21 июля 2023 года № 77 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» следующие изменения:

1.1. Заменить по тексту приложения к приказу слова «с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1271» словами «с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 года № 836» в соответствующих падежах;

1.2. Исключить в таблице № 6 «Годовой учебно- тренировочный план» строки 8 и 9:

«

Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)					
10-20	10-20	8-16	8-16	3-6	1-2

1.3. Раздел III «Система контроля» изложить в новой редакции:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «ПОДА»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниям о правилах вида спорта «армрестлинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «ПОДА»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. Пункт 3.2. раздела 3 «Патриотическое воспитание» Календарного плана воспитательной работы изложить в новой редакции:

3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно–спортивных праздниках.	В течение года

1.4. В таблице № 32 учебно-тематического плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» исключить раздел «Объем подготовки в год».

1.5. Раздел IV «Рабочая программа» дополнить таблицей № 32.1. (Приложение 1).

2. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора Рыбникову Маргариту Александровну.

3. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

И.о. директора  
МАУ ДО КР СШ «Кировец»



М.А. Рыбникова

Приложение 1 к Приказу  
МАУ ДО КР СШ «Кировец» от 10.09.2024 г.  
№ 94

Таблица 32.1 дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта  
«армрестлинг» МАУ ДО КР СШ «Кировец»

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие.	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	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.	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Этап начальной подготовки	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жест) 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.	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники – тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	<p>(недотренированность)</p> <p>Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.</p> <p>Психологическая подготовка.</p> <p>Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс</p> <p>Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки.</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль - май</p> <p>в течение переходного периода спортивной подготовки</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы учебно – тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно – тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	---	--	--