

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета

МБУДО ДЮСШ

приказ № 1

от 04.09 2024г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУДО ДЮСШ

М.В. Тучкевич

« 4 » 09 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

по виду спорта «армрестлинг»

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Панфилов

Олег Викторович, тренер-
преподаватель высшей
категории

Месягутово, 2024

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Учебный план	10
4. Содержание рабочей программы	12
4.1. Содержание рабочей программы СОГ.....	12
4.2. Содержание рабочей программы НП.....	17
4.3. Содержание рабочей программы НП-1.....	24
5. Условия реализации программы	40
6. Методическое обеспечение	42
7. Список литературы	46

1. Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Армрестлинг»
Автор программы, должность	Панфилов Олег Викторович, тренер-преподаватель высшей категории
Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)	РБ, Дуванский район, с. Месягутово, ул. Электрическая, д. 3
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Физическое развитие
Срок реализации	1, 3 год обучения, 576 час
Возраст учащихся	11-18 лет
Форма реализации программы	Групповая
Форма организации образовательной деятельности	Спортивная секция
Название	«Армрестлинг»

2. Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности. Отличительные особенности программы: Образовательная программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а значит отбор детей с соответствующими физическими задатками и обладающими особыми психологическими качествами. Педагогическая работа по данной программе предполагает обучение и воспитание детей с различными физическими возможностями и обладающими различными психологическими качествами.

В рамках реализации программы предусматривается спортивная подготовка детей на уровне «массовых разрядов», но все же главной педагогической задачей является оздоровление и физическое развитие детей.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Адресат программы: в группы 1-3 годов обучения зачисляются обучающиеся в возрасте с 11 и до 18 лет. Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра.

Объём и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов: 8 часов в неделю, 288 часов в год для группы СО, начальной подготовки первого и второго года обучения.

Уровень освоения программы - базовый.

Формы организации образовательного процесса:

- занятия проводятся по очной форме обучения;
- форма проведения занятий: аудиторная, в зависимости от занятий допускается внеаудиторная;
- форма организации занятий: групповая;

Режим занятий: Продолжительность одного занятия 45 минут, 1 года обучения 216 часов, по 3 часа два раза в неделю и 3 года обучения 360 часов по 3 часа два раза в неделю и по 2 часа два раза в неделю.

Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;

- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;

- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитание отношения к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;

- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья.

Планируемые результаты

Обучающиеся получают представление о существующей в армспорте профессиональной практике, овладеют знаниями и умениями необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой, и армспортом в частности.

В разделе «теоретическая подготовка» обучающиеся приобретут знания: о правилах безопасного поведения на учебных занятиях, мероприятиях; о личной и общественной гигиене; о средствах, методах и формах физической, технической подготовки спортсмена, о способах самоконтроля при выполнении физических упражнений на учебных занятиях.

На конец каждого учебного года уровень физической и технико-тактической подготовки обучающихся будет соответствовать требованиям образовательной программы.

В течение всего периода обучения у обучающихся будет складываться опыт соревновательной и инструкторской деятельности, с помощью которого они смогут самостоятельно планировать и проводить отдельные учебные занятия.

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучат базовую технику армспорта: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения специальных физических упражнений;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу второго года обучения обучающиеся:

- обучающихся сформируются знания об армрестлинге, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (пропедевтика основам техники борьбы); - освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получают опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- появятся представления о существующей в армспорте профессиональной практике;
- самостоятельно смогут применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;
- приобретут способность составлять комплексы специальных физических упражнений;
- освоят техники борьбы, ряд универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;

- получают опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;
- сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико-тактических действий и имеющихся психофизических особенностей;

- освоят в полном объеме практику инструкторской деятельности;

- покажут уровень общей физической подготовки, соответствующий требованиям образовательной программы.

Объём и срок освоения.

Программа рассчитана на 3 года. Общее количество основных учебных часов – 792. Занятия проводятся:

СОГ - 3 раза в неделю по 2 часа.

НП – 4 раза в неделю по 2 часа

НП-1 – 5 дней в неделю по 2 часа

Группа	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
НП-1	16:00- 17:30	16:00- 17:30	16:00- 17:30	16:00- 17:30	16:00- 17:30
НП	17:40- 19:10	17:40- 19:10	17:40- 19:10		17:40- 19:10
СОГ	19:10- 20:30		19:10- 20:30		19:10- 20:30

Формы и методы проведения занятий:

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков известных рукоборцев. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление,

специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры. Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Контроль за реализацией программы Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится наблюдение за детьми во время тренировок.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

3. Учебный план

Этап обучения	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего часов	Теория	Практика	
СОГ	216	48	168	Зачет
НП	288	98	190	Зачет
НП-1	360	40	320	Зачет
Итого	864	186	678	

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводная часть	3	2	1	Устный опрос
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу	3	2	1	Устный опрос. Журнал инструктажей
2.	Теоретическая подготовка	20	16	4	опрос
2.1	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	4	4		опрос
2.2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях	4	4		опрос

	организма человека.				
2.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		опрос
2.5	Оказание первой помощи	8	4	4	опрос
3.	Физическая подготовка	88	15	73	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.1	Выносливость	16	3	13	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.2	Сила	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.3	Быстрота	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.4	Ловкость	16	3	13	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.5	Гибкость	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.	Технико- тактическая подготовка	81	12	69	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.1	Приём крюк	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.2	Приём через верх	21	3	18	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.3	Приём середина	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.4	Спарринги	24	3	19	Наблюдение, Выполнение нормативов
5.	Соревновательная деятельность	24	3	21	Наблюдение, Выполнение нормативов
	Всего:	216	48	168	

4. Содержание рабочей программы

4.1. Содержание рабочей программы группы СО

Вводное занятие. Знакомство с программой. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Знакомство с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Знакомство с техникой безопасности во время занятий.

1.1. Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале. Теория: Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития Армрестлинга в России

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях.

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Ознакомление с инструкциями при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Ознакомление с опорно-двигательной системой (понятие о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и

типичные места травматизма.), с сердечно-сосудистой (основные параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи.

Теория: Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка.

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки, выполнение упражнений на выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

3.1. Выносливость

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально-беговых, прыжковых, бросковых, жимовых.

3.2. Сила

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед.

3.3. Быстрота

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции.

3.4. Ловкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета.

3.5. Гибкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1. Приём «крюк».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх»). Показ педагога. Материалы и оборудование: Спортивное оборудование: стол, ремень Спортивная одежда и обувь. Видеоматериалы.

4.3. Приём «середина».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу.

Теория: Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по тяжелой атлетике.

5. Соревновательная деятельность.

Теория: техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях

Рабочая программа группы СОГ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводная часть	3	2	1	Устный опрос
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу	3	2	1	Устный опрос. Журнал инструктажей

2.	Теоретическая подготовка	14	14		опрос
2.1	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	2	2		опрос
2.2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	4		опрос
2.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		опрос
2.5	Оказание первой помощи	4	4		опрос
3.	Физическая подготовка	85	15	70	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.1	Выносливость. Развитие специфических качеств рукотворца	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.2	Сила. Развитие специфических качеств рукотворца	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.3	Быстрота. Развитие специфических качеств рукотворца	15	3	12	Наблюдение, Выполнение нормативов

3.4	Ловкость. Развитие специфических качеств рукотворца	15	2	13	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.5	Гибкость. Развитие специфических качеств рукотворца	15	3	12	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.	Технико- тактическая подготовка	90	12	78	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.1	Приём крюк	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.2	Приём через верх	24	3	21	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.3	Приём середина	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.4	Спарринги	26	3	23	Наблюдение, Выполнение нормативов
5.	Соревновательная деятельность	24	3	21	Выполнение нормативов, судейство
	Всего:	216	46	170	

4.2. Содержание рабочей программы учебного модуля группы НП

Вводное занятие. Знакомство с программой второго года обучения.
Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Знакомство с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Знакомство с техникой безопасности во время занятий.

1.1. Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации.
Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития Армрестлинга в России.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Ознакомление с инструкциями при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Повторение понятий об опорно-двигательной системе (понятие о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечно-сосудистой (основные параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Повторение понятия о гигиене, режиме и закаливании. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Распорядок дня спортсмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение

витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи. Теория: Повторение понятия об утомлении, самоконтроле. Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка.

Теория: Ознакомление учащихся с терминами и определениями, встречающимися в армрестлинге. Рукоборец должен быть физически развит. В армспорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки.

3.1. Выносливость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Что такое выносливость? Характеристика качества. Значение выносливости. Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально-беговых, прыжковых, бросковых, жимовых. Примерные упражнения на воспитание общей выносливости: бег равномерный и переменный. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием. Прыжки «кенгуру». Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

3.2. Сила. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Что такое сила? Характеристика качества. Силовая подготовка, её значение.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых

движений стоя, лёжа и присед, приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

3.3. Быстрота. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня воспитания общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции. Примерные упражнения: ускорения по различным сигналам; выпрыгивание вверх; прыжки на скакалке;

3.4. Ловкость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Повторение понятия, что такое ловкость? Характеристика качества. Значение ловкости. Ловкость, как сложное комплексное качество. Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета. Примерные упражнения: из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; из упора присев, выпрямляясь, падение вперёд в упор лежа на согнутых руках, то же вперёд-вправо, вперёд-влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперёд;

3.5. Гибкость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Повторение понятия, что такое гибкость? Характеристика качества. Значение гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений. Примерные упражнения:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх; круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1. Классические упражнения (приём «крюк»). Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «крюк». Стартовая позиция. Техника безопасности при выполнении упражнений. Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа. Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх». Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «через верх». Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх». Показ педагога. Материалы и оборудование: Спортивное оборудование: стол, ремень Спортивная одежда и обувь. Видеоматериалы.

4.3. Приём «середина». Совершенствование техники. Теория: Совершенствование техники приема «середина». Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика: Видеоматериалы.

Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу. Теория: Закрепление понятий о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Стартовая скорость. Противодействие приемам соперникам. Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность. Теория: Повторение правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Участие в соревнованиях (групповых, клубных, районных, поселковых) - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. Техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях: групповых, районных, краевых.

Рабочая программа НП

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводная часть	4	2	2	Устный опрос
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу	4	2	2	Устный опрос. Журнал инструктажей
2.	Теоретическая подготовка	20	14	6	Выполнение нормативов, зачет

2.1	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	2	2		опрос
2.2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		опрос
2.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		опрос
2.5	Оказание первой помощи	12	6	6	опрос
3.	Физическая подготовка	130	20	110	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.1	Выносливость. Динамический режим выносливости.	27	4	23	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.2	Сила. Динамический режим в силовых упражнениях	28	4	24	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.3	Быстрота. Динамичность в быстроте реакции	25	4	21	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.4	Ловкость. Сочетание приемов ловкости	25	4	21	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.5	Гибкость. Развитие	25	4	21	Опрос, контроль за правильным выполнением

	физических качеств.				
4.	Технико-тактическая подготовка	146	22	124	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Приём крюк. Ведение борьбы.	32	6	26	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.2	Приём через верх в динамическом режиме	36	6	30	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.3	Приём середина. Ведение борьбы.	34	6	28	Опрос, контроль за правильным выполнением
4.4	Спарринги. Сочетание приема	42	6	36	Выполнение упражнений
5.	Соревновательная деятельность	60	6	54	Выполнение нормативов, судейство
	Всего:	360	66	294	

4.3. Содержание рабочей программы учебного модуля НП-1

1. Вводное занятие. Знакомство с программой третьего года обучения. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Закрепление с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

1.1. Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Повторение техники безопасности во время занятий Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития Армрестлинга в России Теория: Достижения российских рукоборцев на международных соревнованиях. Выдающиеся рукоборцы мира и России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Тяжелая атлетика». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Повторение инструкции при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Повторение знаний об опорно-двигательной системе (о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечно-сосудистой (параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Повторение понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса борцов в зависимости от возраста. Значение питания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного

спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

Теория: Основы массажа, понятие массажа и его влияние на организм. Виды последовательности массажных приемов Классификация спортивного массажа. Самомассаж при травмах. Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гирями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка.

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки.

3.1. Выносливость. Динамический режим выносливости. Теория: Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие. Средства воспитания выносливости. Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально-беговых, прыжковых, бросковых, жимовых.

3.2. Сила. Динамический режим в силовых упражнениях. Теория: Совершенствование силовых способностей. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу руки скамейке и наоборот; подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине.

3.3. Быстрота. Динамичность в быстроте реакции.

Теория: Методы восстановления работоспособности. Повышение уровня качества быстрота. Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером за борцовским столом - локти на подлокотниках, запястья касаются тыльной стороной по команде - хлопок по столу (движение на опережение) по сигналу (на голос, свисток, хлопок) выполнение стартового движения с открытыми, закрытыми глазами.

3.4. Ловкость. Сочетание приёмов ловкости.

Теория: Применение методов воспитания ловкости при подготовке к соревнованиям. Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперед; прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

3.5. Гибкость. Развитие физических качеств.

Теория: Способы поддержания уровня физического качества. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений. 4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1. Классические упражнения (приём «крюк»). Ведение борьбы. Теория: Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие

силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх» в динамичном режиме.

Теория: Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх». Показ педагога.

4.3. Приём «середина». Ведение борьбы.

Теория: Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу. Сочетание приёмов. Теория: Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы. Особенности индивидуальные техники борьбы. Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность.

Теория: Организация и проведение соревнований между группами. Весовые категории. Порядок взвешивания. Разрядные нормы и требования спортивной классификации. Техника безопасности во время проведения

соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях: поселковых, районных, областных, региональных.

Содержание программы «Теоретическая подготовка»

Развитие физической культуры и спорта в РФ. 1-год обучения
Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. 1-год обучения
Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий.

Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Занятия армрестлингом - один из методов закаливания. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание. Растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях.

Требования к спортивному залу: размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория по разделу ОФП

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка юных рукоборцев и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика по разделу ОФП

Упражнения для воспитания физических качеств (для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей:

в период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- 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.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- 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.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м; - 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);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в вися на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на животе.
8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток. В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое - либо из них.

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы: понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и

тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Практика по разделу (для всех возрастных групп)

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать их умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый занимающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей соперников и своих. Занимающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

Захват является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат поединка. Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата).

В выборе захвата следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и предстоящим своим действием.

При этом главными условиями могут являться: как можно большая площадь покрытия тыльной части ладони соперника своими пальцами и сильное сжатие? пальцев. Причем расположение пальцев может быть сомкнутым, разомкнутым попарно или отдельно и т. д.

В захватах лучше избегать однотипности, чтобы соперники не могли определить предстоящее техническое действие.

Обучающиеся, помимо атакующих действий, в обязательном порядке изучают контрприемы, которые являются неотъемлемой частью технических действий.

В поединке спортсмены используют наиболее отработанные способы борьбы, а также по возможности применяют неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных приемов, педагог вместе с ним определяет наиболее целесообразные технические средства борьбы, которые ему следует в дальнейшем совершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки и антропометрии. При этом нужно стремиться к тому, чтобы каждый из занимающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

В процессе освоения технического действия учитывается сложность выполнения движения, возраст и травмоопасность во время проведения технических действий.

Включать технические действия в учебный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовности опорно-двигательного аппарата.

По мере совершенствования технических действий и уровня спортивного мастерства четких направлений в соревновательном движении может и не быть. Оно должно проводиться в том направлении и комбинациях, которое наиболее подходит к тем условиям, которые создает соперник и которые можно провести с наибольшей эффективностью. Рациональнее направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние

своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрывать тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию педагога совершенствуют конкретные тактические действия, для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность борцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревнованиями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности.

Во многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая учащихся к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Подготовительная фаза (фаза захвата):

Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый).

Обеспечение: контакты туловища и стола, правильное дыхание. Достижение преимущества в захвате.

Фаза борьбы:

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных

физических, психических, эмоциональных особенностей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Теория по разделу

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Их организация и проведение. Воспитательная роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства для достижения высоких спортивных результатов. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Организация и проведение соревнований внутри образовательного учреждения. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Представители. Общий тактический план встречи. Основные тактические задачи. Средства их разрешения.

Практика по разделу

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику армрестлинга освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику армрестлинга, хорошо знает правила проведения поединков.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх», использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми пометками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

5. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение. Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал или иное помещение для занятий спортом;
- борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников):

2 - для борьбы стоя, размер столов - в соответствии с международными стандартами;

- столы-тренажеры (не менее двух) многоуровневые для развития силовых качеств в процессе выполнения соревновательных упражнений в статическом и динамическом режимах;

- блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;

- резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;

- цепи и тросы различной длины;

- ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);

- ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;

- индивидуальные ремни для выполнения специальных силовых упражнений;

- индивидуальные нарукавники, закрывающие локоть и лучезапястный сустав;

- брусья; перекладина (турник); гимнастические скамейки (не менее двух);

- маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;

- штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;

- набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние); • набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);

- секундомер;
- согревающие мази (на каждого воспитанника);
- ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
- гимнастический «конь» (или «козел»);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические палки и скакалки;
- игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий).

Информационное обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
- учебные фильмы и видеоматериалы об армрестлинге, лучших спортсменах-рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.

6. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
	Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя.
	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы

					на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
	Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые

	Тактическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
	Психологическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический	Литература, фотоматериал, видеоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастическ

					ие скамейки, гимнастическ ие маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
--	--	--	--	--	--

Список литературы

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армрестлинга
10. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
11. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург