

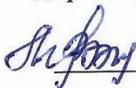
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 7 села Стародубского Буденновского
района»

ПРИНЯТА

на педагогическом Заместитель
совете директора по ВР

Протокол № 1
от 30.08.2024 года

СОГЛАСОВАНА

 В.В. Михальченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ СОШ № 7
с. Стародубского
Н.В. Кудренко

Приказ № 316 ОД
от 30.08.2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩНОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Армрестлинг»
на 2022-2025 гг

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 13 до 17 лет
Состав группы: от 12 чел.
Срок реализации программы: 3 года
2024-2025-3-й год обучения

Автор-составитель:
Грабарь Борис Сергеевич,
инструктор по физкультуре

с. Стародубское
2024 год

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Армрестлинг»

1.	Учреждение	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7 села Стародубского Буденновского района»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг».
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная, профиль: единоборство (рукоборство)
4.	Составитель программы	Инструктор по физкультуре Саркисян Хачатур Вячеславович
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года 1 год обучения (стартовый) 140 ч (4 раза в неделю по 40 мин) 2 год обучения (базовый) 140 ч (4 раза в неделю по 40 мин) 3 год обучения (итоговый) 140 ч (4 раза в неделю по 40 мин)
5.2.	Адресат программы	Обучающиеся 13-17 лет
5.3.	Характеристика программы: тип программы	Тип - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. По степени авторства: модифицированная. Уровень усвоения: базовый. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная.
5.4.	Цель программы	создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армспорта
6.	Формы и методы используемые в образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия и соревнования. Методы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Промежуточная аттестация теоретических знаний и умений проводится 2 раза в год: в 1-ом полугодии – в декабре, во 2-ом полугодии – апрель, май. Формы: карта наблюдения
8.	Результативность реализации программы	Организация социально значимых мероприятий и участие в них. Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Настоящая 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.Маришин, г. Орел. 2002 г., материалов книги Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. «Техника, тактика, методика обучения».

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта. Немногим более тридцати лет, как армспорт принял современный облик. С тех пор армспорт стал не только народной забавой, а вполне полноправным видом спорта.

Взросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армспорт. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и *новых* его поклонников. Интерес к рукоборству испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

Образовательная программа “Армрестлинг” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

Новизна программы. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса. 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.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Задачи:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры – Армрестлинг;

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить ведению соревновательной борьбы на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;

изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;

изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армспорте;

Развивающие

развивать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья; развивать двигательные способности посредством занятий армрестлинга; развивать умение ведения соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях.

Воспитательные

воспитывать физические качества (с преимущественной направленностью воспитания силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Отличительные особенности программы.

1. Прием детей и обучение по программе начинается с 13 лет, в соответствии с требованиями Сан.ПиН.2.4.4.1251-03 «Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта».

2. В соответствии с нормами Сан.ПиН.2.4.4.1251-03 «Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях различного профиля» изменены продолжительность занятий и наполняемость групп, что привело к изменению распределения количества часов по разделам программы, объема материала содержательной части программы.

3. В программу введены новые требования к результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

4. В данной образовательной программе представлен спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки.

Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.)
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. N 497 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "армрестлинг"
13. Локальные акты МОУ СОШ № 7 с. Стародубского:
 - 13.1. Основная образовательная программа МОУ СОШ № 7 с. Стародубского.

13.2.Программа воспитания МОУ СОШ № 7 с.Стародубского.

13.3.Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МОУ СОШ № 7 с.Стародубского (приказ № 104 от 01.03.2021г).

13.4.Положение об осуществлении текущего контроля качества освоения обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ СОШ № 7 с. Стародубского (приказ № 104 от 01.03.2021г).

13.5.Положение об аттестации обучающихся по итогам реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Методические рекомендации:

14. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);

15. Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы. Обучение по Программе ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 13-17 лет. Количество обучающихся в группе – от 12 человек и более.

Срок реализации программы: 3 года

Место реализации программы: МОУ СОШ №7 с.Стародубского Буденновского района

Формы обучения – очная, групповая.

Язык обучения - русский

Формы обучения

Основными формами работы с обучающимися являются: теоретические, практические индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим учебной работы

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю**	Кол-во часов в год/ учебных недель*
Спортивно-оздоровительной подготовки СОГ	1	13-17	12	4	140/35
	2	14-18	12	4	140/35
	3	15-18	12	4	140/35

* Учитывается режим учебной работы с учетом времени на соревнования и контрольно - проверочные испытания в течение 35 недель занятий в группах 1- 3 года обучения в условиях учреждения.

**продолжительность академического часа составляет 40 минут. Продолжительность одного учебного занятия в образовательных объединениях с режимом занятий до 4 часов в неделю не превышает трёх академических часов. Продолжительность учебных занятий в каникулярное время для всех обучающихся не более трех часов в день. После каждого академического часа занятий предусматривается перерыв в размере не менее 10 минут.

Календарный учебный график

к программе «Армреслинг»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	Группа 1	1 сентября 2022 года	30 мая 2023года	35	140	4 раза в неделю

Ожидаемые 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.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

Обучающиеся:

получат 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.

Спортивно-оздоровительная группа 2 год обучения

У 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;

получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и

соревнованиях муниципального и регионального уровня;

уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

В группах 3 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;

получат опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;

сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико-тактических действий и имеющихся психо-физических особенностей;

освоят в полном объеме практику инструкторской деятельности;

покажут уровень общей физической подготовки соответствующий требованиям образовательной программы.

Виды и формы контроля:

Вводный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема приобретенных навыков (техническая подготовка);

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня технической подготовки и теоретических знаний, а также освоенных умений.

* Подробно развернутое описание и методика оценивания всех форм контроля вынесено в Приложение 1,2,3

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

По окончанию курса обучения проводится спортивный праздник.

**Учебно-тематический план
групп 1 года обучения**

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка			
	1. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1		Беседа
	2. Краткий обзор развития армспорта в Росси и за рубежом	1		Опрос
	3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		Опрос
	4. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1		Опрос
	5. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2		Беседа Показ
	Итого	6		
2	Физическая подготовка			Тестирование в начале и в конце учебного года
	1. Выносливость	1	23	
	2. Сила	1	26	
	3. Быстрота	1	23	
	4. Ловкость	1	26	
	5. Гибкость	1	14	
	Итого	5	112	
3	Технико-тактическая подготовка			Тестирование в середине и в конце учебного года
	1. Прием крюк	1	3	
	2. Прием через верх	1	3	
	3. Прием середина	1	3	
	4. Спарринги	1	3	
	Итого	4	12	
	Соревновательная деятельность	1		
	Итого	16	124	
	Всего:	140		

**Примерный учебно-тематический план
групп 2 года обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка			
	1. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1		Беседа
	2. Краткий обзор развития армспорта в России и за рубежом	1		Опрос
	3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		Опрос
	4. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1		Опрос
	5. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2		Беседа Показ
	Итого	6		
2	Физическая подготовка			Тестирование в начале и в конце учебного года
	1. Выносливость	1	23	
	2. Сила	1	26	
	3. Быстрота	1	23	
	4. Ловкость	1	20	
	5. Гибкость	1	11	
	Итого	5	103	
3	Технико-тактическая подготовка			Тестирование в середине и в конце учебного года
	1. Прием крюк	1	5	
	2. Прием через верх	1	5	
	3. Прием середина	1	5	
	4. Спарринги	1	6	
	Итого	4	21	
	Соревновательная деятельность	1		
	Итого	16		
	Всего:	140		

**Примерный учебно-тематический план
групп 3 года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка			
	1. Место занятий. Оборудование и	1		Беседа

	инвентарь. Техника безопасности.			
	2. Краткий обзор развития армспорта в России и за рубежом	1		Опрос
	3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		Опрос
	4. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1		Опрос
	5. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2		Беседа Показ
	Итого	6		
2	Физическая подготовка			Тестирование в начале и в конце учебного года
	1. Выносливость	1	17	
	2. Сила	1	23	
	3. Быстрота	1	20	
	4. Ловкость	1	17	
	5. Гибкость	1	8	
	Итого	5	85	
3	Технико-тактическая подготовка			Тестирование в середине и в конце учебного года
	1. Прием крюк	1	7	
	2. Прием через верх	1	7	
	3. Прием середина	1	7	
	4 Универсальные приемы борьбы	1	7	
	5. Спарринги	1	10	
	Итого	5	38	
	Соревновательная деятельность	1		
	Итого	17		
	Всего:		140	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 ТЕМА: Место занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

1-3 год обучения. Техника безопасности на учебных занятиях. Правила безопасного поведения.

1-2 год обучения. Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы.

3 год обучения. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

2 ТЕМА: Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

1 год обучения. Характеристика армспорта. Его место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армспорта и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

2 год обучения. Первые выступления и первые официальные Чемпионаты Мира, Чемпионаты России по армрестлингу. Люди, внесшие значительный вклад в развитие этого вида спорта.

3 год обучения. Достижения российских рукоборцев на международных соревнованиях. Выдающиеся рукоборцы мира и России.

3 ТЕМА: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1 год обучения. Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.

2 год обучения Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ.

3 год обучения. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

4 ТЕМА: Гигиена, закаливание, режим, питание.

1 год обучения. Понятие о гигиене (личной и общественной) и закаливании. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания.

2 год обучения. Режим и питание. Режим, его роль для спортсмена. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня спортсмена.

3 год обучения. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса борцов в зависимости от возраста. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.

5 ТЕМА: Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Самоконтроль.

1 год обучения. Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

2 год обучения. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для рукоборца, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

3 год обучения. Основы массажа, понятие массажа и его влияние на организм. Виды последовательности массажных приемов Классификация спортивного массажа. Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рукоборец должен быть физически развит. В армспорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, или выносливости, или скорости. Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на формирование стиля борьбы спортсмена, на его технико - тактической

мастерство. На учебных и тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но вместе с тем следует отдавать должное внимание и воспитанию тех физических качеств, в которых наблюдаются преимущество перед соперником, чтобы в дальнейшем в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

Сам по себе вид спорта своими средствами достаточно эффективно способствует воспитанию всех необходимых качеств рукоборца. Назначение занятий по физической подготовке заключается как раз в поддержании, а затем и повышения уровня физических качеств, необходимых рукоборцу. В то же время такие занятия служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха.

Теория

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

1 ТЕМА: Быстрота.

1 год обучения Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня воспитания общей физической подготовки.

2 год обучения Средства развития быстроты. Методы воспитания.

3 год обучения Методы восстановления работоспособности. Повышение уровня качества быстрота.

2 ТЕМА: Сила.

1 год обучения Что такое сила? Характеристика качества. Силовая подготовка, её значение.

2 год обучения Методы развития силовых способностей. Средства воспитания силы.

3 год обучения Совершенствование силовых способностей.

3 ТЕМА: Выносливость.

1 год обучения Что такое выносливость? Характеристика качества. Значение выносливости.

2 год обучения Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие. Средства воспитания выносливости.

3 год обучения Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

4 ТЕМА: Гибкость.

1 год обучения Что такое гибкость? Характеристика качества. Значение гибкости.

2 год обучения Методы воспитания гибкости. Средства воспитания гибкости.

3 год обучения Способы поддержания уровня физического качества.

5 ТЕМА: Ловкость.

1 год обучения Что такое ловкость? Характеристика качества. Значение ловкости. Ловкость, как сложное комплексное качество.

2 год обучения Методы воспитания. Средства развития координации. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после тренировок.

3 год обучения Применение методов воспитания ловкости при подготовке к соревнованиям.

Практика

(для всех возрастных групп)

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения:

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5, 1, 3, 5 кг; блины, грифы и др.

- 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 нога, то правая;

- 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;

- поднятие туловища лежа на животе, на спине;

- упражнения с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами: жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц (предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса).

Быстрота.

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Примерные упражнения:

- ускорения по различным сигналам

- выпрыгивание вверх;

- прыжки на скакалке;

- 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 во взрывном, скоростном режиме;

-упражнения движение, имитирующее технику борьбы (слабое натяжение, среднее натяжение) с применением резиновых амортизаторов;

- 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

Ловкость.

Ловкость - это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, ловкость - это сложное, комплексное качество. В занятиях с учащимися 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 спортивные игры с элементами единоборств - баскетбол, регби, борьба, гандбол, хоккей. Эти игры способствуют повышению уровня воспитания всех физических качеств и в большей мере воспитания такого качества как ловкости

Примерные упражнения:

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

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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.;
- 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);

Выносливость.

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров длительное время. Иными словами можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Примерные упражнения на воспитание общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;

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 (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) 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.Напрыгивание 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 висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. В положение стоя в 1 метре от стены отталкивание от стены двумя руками.
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- 1.Прыжки в стороны с имитацией ударов руками справа и слева с лета.
- 2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
- 3.Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
- 4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
- 5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
- 6.Прыжки в полуприседе.
- 7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
- 8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Методика проведения и оценки по разделу ОФП вынесена в *Приложение 1*.

3. «ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ТТП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

Прием «крюк»

1 год обучения Особенности техники приема «крюк». Стартовая позиция.

2 год обучения Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.

3 год обучения Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника.

Прием «через верх»

1 год обучения Особенности техники приема «через верх».

2 год обучения Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.

3 год обучения Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

Прием «середина»

1 год обучения Особенности техники приема «середина».

2 год обучения Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности

3 год обучения Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

Спарринги

1 год обучения Понятие о спортивной технике и тактике.

2 год обучения Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Стартовая скорость. Противодействие приемам соперникам.

3 год обучения. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы. Особенности индивидуальные техники борьбы.

Практика по разделу

(для всех возрастных групп)

Техника.

Под **техникой борьбы** в армспорте понимается систему приемов ведения соревновательного поединка рукоборцев.

Техника армспорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может

влиять на технику, ее элементы. Но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армспорта позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения: *стойки* (левосторонняя, правосторонняя), *стартовая позиция*, *фаза атаки*, *реализация преимуществ*. Ниже приводятся описание приёмов техники и некоторые особенности выполнения приемов.

Стойки. Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед подстол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади;

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила; мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает дополнительные преимущества, рукоборцу для успешного проведения поединка.

В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОДТ). Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования стартовой позиции рукоборцу

необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся» руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть борца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90° . Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают *три основных способа атаки*.

Первый способ - атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы; резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ - атака крюком. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукборца смещается влево от исходного.

Третий способ - атака толчком (середина). Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающихся 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. 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 раскрыть 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. Методика проведения и оценивания по разделу ТТП вынесены в *Приложение 3*.

4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях (групповых, клубных, районных, городских, краевых) - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

В процессе обучения обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы.

Теория по разделу

1 год обучения Правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей.

2 год обучения. Организация и проведение соревнований между группами. Весовые категории. Порядок взвешивания. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

3 год обучения Общий тактический план турнира. Анализ прошедших соревнований. Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

Практика по разделу

1-3 год обучения

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, краевых.

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, внутригрупповых соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния учащегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической, специальной подготовленности, технико-тактической подготовленности, уровень приобретенных теоретических знаний и выполнение разрядных требований.

Вводный контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица см. в *Приложение 1*

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

Промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Методика проведения тестирования по технике и оценочные таблицы см. в *Приложение 3*

Итоговый контроль.

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки представлены в виде таблиц и тестов в *Приложение 1, 2, 3*.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработаны оценочная таблица.

2. Уровень знаний по теоретической подготовке (письменный опрос по анкетам) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний за период обучения по пятибалльной системе.

3. Уровень технической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков. Программа проведения тестирования и оценочные таблицы.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого

являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования..

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть аргументированным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе. Поощрение и наказание учащегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между обучающимися группы, между группами обучающихся. При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и различные конкурсы. Все это создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

Средства, методы, формы воспитательной работы

•• *Во время активного отдыха.* Средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение; кино; литература; театр; музей. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** тематические диспуты и беседы; экскурсии, походы на природу; посещение выставок; организация и проведение праздничных вечеров.

•• *В процессе учебных занятий.* Средства: устная и наглядная информация; интернет-ресурсы. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** личный пример и педагогическое мастерство педагога, высокая организация учебного занятия, а также всего педагогического процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

В соревновательной обстановке. Средства: устная и наглядная информация; телевидение. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** просмотр записей соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; посещение и просмотр соревнований и их обсуждение.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не

соответствующим возрастным особенностям ребенка спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключаящей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

8. ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Примерный план занятия группы 1 год обучения

Задачи занятия:

1. Обучение приемом борьбы «Крюк»
2. Воспитание физических качеств выносливость, ловкость

Таблица 13

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10
Основная	Обучение технике - изучение приемов борьбы «Крюк»	Специальные упражнения	35
	Комплексное воспитание физических качеств	ОРУ	35
Заключительная	Восстановление после	ОРУ	10

	подведение итогов занятия		
--	---------------------------	--	--

* Общеразвивающие упражнения

**Все имеющиеся специфические средства

*** Общие подготовительные упражнения

Примерный план занятия группы 2 года обучения

Задачи занятия:

1. Обучение упр. жим лежа, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях
2. Воспитание физических качеств - гибкость, ловкость.

Таблица 14

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин.
Подготовительная	Подготовка организма к нагрузке	ОРУ*	15
Основная	Обучение технике - Упр. жим лежа - Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Специальные упражнения**	25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ***	45
Заключительная	Восстановление, подведение итогов занятия	ОРУ	5

* Общеразвивающие упражнения

**Все имеющиеся специфические средства

*** Общие подготовительные упражнения

Примерный план занятия группы на 3-й год обучения

Задачи занятия:

1. Совершенствование борьба «крюк»
2. Воспитание физических качеств - максимальная сила

Таблица 15

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10
Основная	Совершенствование техники борьба «крюк»	Специальные упражнения	35
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и	ОПУ	40

	анаэробной выносливости		
Заключительная	Восстановление, подведение итогов занятия	ОРУ	5

Примерный план занятия группы на 3 год обучения

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники борьбы универсал
2. Совершенствование приемов скоростной борьбы

Таблица 16

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	15
Основная	Совершенствование техники - Борьба «универсал» - Спарринги	Специальные упражнения СПУ	30
	Комплексное воспитание физических качеств	ОРУ	35
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

1. Комплекс физических упражнений со скакалкой.
2. Комплекс физических упражнений на укрепление, формирование правильной осанки №№ 1, 2, 3, 4.
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
4. Комплекс физических упражнений на развитие силы.
5. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
6. Комплекс физических упражнений на развитие ловкости.
7. Комплекс физических упражнений на развитие силы с гантелями.
8. Комплекс физических упражнений на развитие равновесия.
9. Комплекс физических упражнений на расслабление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для учителя

1. Ф.Ю. Ахметзянов, В.В. Харитонов, С.Н. Мерида. Армспорт. Учебное пособие. Казань 2002 г. С.73
2. Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей младшего школьного возраста. Красноярск, 2000
3. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
4. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. M.ACADEMIA. 2001
5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
7. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
8. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
9. Спортивный журнал «Олимп»
10. Справочник. Звезды российского армрестлинга
11. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Приложение 2

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "армрестлинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс РІUН				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
2.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			0,8	0,6
2.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			15	12
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			0	+2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
2.7.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для				

спортивных дисциплин:			
3.1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее
			5
3.2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее
			8
3.3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	с	не менее
			12
3.4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее
			80
3.5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее
			110
3.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			2
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			4
3.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее
			0
3.9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее
			97
3.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее
			3
3.11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее 2

Приложение 3

Анкетирование

1. Чем полезен армрестлинг в повседневной жизни? Выберите один или несколько вариантов ответов

- Очень крепкие связки и мышцы
- Формирует характер через борьбу
- Сильные и красивые руки
- Легче передвигать шкафы
- Польза для здоровья

2. Чем вреден армрестлинг для здоровья спортсмена? Выберите один или несколько вариантов ответа

Возможны травмы связок и мышц

Переломы

Другое

3. Какие основные средства развития силовых способностей наиболее часто используется спортсмена в армспорте? Выберите несколько вариантов ответа

Различные подтягивания (широким хватом, на одной руке)

Прокачка связок и мышц

Жим штанги (под разными углами)

Лазание по канату

Упражнения за столом с соперником

Другое

4. На ваш взгляд какие ошибки совершают спортсмены в армрестлинге? Выберите один или несколько вариантов ответа

Не соблюдение питания

Не соблюдение правильной техники

Не соблюдение режима дня

Гонка за весами

Черезмерное употребление препаратов

5. Насколько быстро можно стать хорошим рукоборцем Дайте развернутый ответ, поделитесь своим мнением



Приложение 4

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

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом;

борцовские столы;

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

ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);

канаты (шесты);

брусья

перекладина (турник);
гимнастические скамейки (не менее двух);
маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений,
проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы;
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;
гимнастический «конь» (или «козел»);
гимнастическая стенка «шведская»;
гимнастические палки и скакалки;
набивные мячи, мячи для метания;
мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);
игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий).