

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С ОТДЕЛЕНИЕМ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РОСТОК»**

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 136 от «23» августа 2016г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО АРМРЕСТЛИНГУ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
Срок реализации -1 год**

Разработчики:
Жилинский Ю.В. тренер-
преподаватель
по армрестлингу;
Федотовских К. В.
Инструктор – методист

г. Екатеринбург
2016 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Методическая часть	
	3.1. Теоретическая подготовка.....	6
	3.2. Общая физическая подготовка.....	7
	3.3. Специальная физическая подготовка.....	12
4.	Соревновательная деятельность.....	15
5.	Контрольные нормативы.....	16
6.	Воспитательная работа.....	18
7.	Список литературы.....	20

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по армрестлингу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными армрестлерами и научными исследованиями.

Рукоборство всегда являлось 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 рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Актуальность программы: доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга 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. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Особенность программы: программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей.

Направленность: спортивно-оздоровительная.

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

Основные задачи:

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

Возраст обучающихся: 10-18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап в группы зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 и до 18 лет.

Формы и режимы занятий:

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.

Продолжительность обучения и наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Макс. объем тренировочной нагрузки (час./нед.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/год)
Спортивно-оздоровительный	1 год	10	15	30	5	210

Ожидаемые результаты и способы их определения:

Обучающиеся овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке освоят правила безопасности на занятиях, получат знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Обучающиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации тренировочного занятия.

Обучающиеся:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
 - изучат базовую технику армрестлинга: отдельные способы борьбы;
 - на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
 - изучат техники выполнения физических упражнений;
- У обучающихся повысится уровень общей физической подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Продолжительность учебного года 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения.

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	ТЕОРИЯ	
	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	5
	Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	
	Гигиена, закаливание, режим, питание.	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа	
.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	
	ПРАКТИКА	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	159
	Выносливость	
	Сила	
	Быстрота	
	Ловкость	
	Гибкость	
3.	Технико-тактическая подготовка	

	захваты	40
	Технические приемы	
	тренировочные схватки	
	виды борьбы	
3.	Соревновательная подготовка	4
4.	Контрольные нормативы	2

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

Развитие физической культуры и спорта в РФ.

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.

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, валиние, 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.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

Цель создания высокого уровня кислородного энергообеспечения работы мышц - общефизическая подготовленность. Для этого необходимы упражнения, наращивающие мышечную массу и общую физическую выносливость спортсмена. Должна решаться единая двигательная задача, нацеленная на конечный результат – развитие максимальной мощности движения всей совокупностью задействованных мышц. Мощное мышечно - суставное звено – результат победы в поединке. Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких и стабильных результатов в борьбе. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Перед специализированными занятиями армрестлингом обязательно следует обеспечить общую физическую подготовку организма на начальном этапе и лишь потом переходить к тренировке с нагрузками на преодоление возрастающей силы (упражнения с эспандерами, пружинами или возрастающим сопротивлением руки соперника).

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, ног и туловища;
- ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- упражнения с набивными мячами;

- спортивные и спортивные и подвижные игры;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Для обозначения технических действий в армрестлинге существует общепринятая терминология движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз разгибанием; вправо, в сторону большого пальца отведением; влево приведением. Поворот ладонью вниз пронация, а ладонью вверх супинация.

Основные средства и методы для развития физических качеств.

Сила. Чтобы победить за столом, необходимо преодолеть сопротивление соперника, провести прием и положить его руку на валик. Без применения силы за столом не достигнешь успеха.

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

Комплекс упражнений для развития силы:

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;
- наклоны с небольшим отягощением;
- прыжки на возвышение или через препятствие;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине.

Быстрота. Способность выполнять движение быстро - одно из важнейших качеств рукоборца. Понятие о быстроте в армрестлинге включает в себя: скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большой мере определяет успех в армрестлинге. В армрестлинге она способствует увеличению длительности

работы и ее выполнению с более высокой скоростью. Для этого нужна специальная выносливость. Быстрота бывает общей и специальной. Здесь же речь пойдет о специальной быстроте - способности выполнять с требуемой, обычно с очень большой, скоростью соревновательное упражнение, его части и элементы. Быстрота является грозным оружием рукоборца.

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.

Комплекс упражнений для развития быстроты:

- 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.

Ловкость. Ловкость для рукоборца имеет немаловажное значение. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных поединках с партнером. Развитию ловкости способствуют занятия акробатикой, борьбой, гимнастикой, специальные упражнения с партнером и без него.

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.

Комплекс упражнений для развития ловкости:

- 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.

- многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности;

- прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Гибкость. Гибкость - качество желательное, но не столь необходимое для рукоборца. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжение всех тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

- 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);

- «мост» из положения лежа на спине;

- различные упражнения на растяжение у гимнастической стенки.

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. Общая выносливость — способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы. Общая выносливость позволяет занимающимся успешно справиться с большим объемом тренировочной работы.

Специальная выносливость — способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок. Эту способность спортсмен проявляет при выполнении специфических тренировочных упражнений (специальная тренировочная выносливость), а также в специфических условиях соревнования (специальная соревновательная выносливость).

Комплекс упражнений на воспитание общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- плавание;
- упражнения на скакалке за продолжительное время;
- ходьба, проводимая как спортивная тренировка на местности.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

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 (0,5-1кг) 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 висе 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. Подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое - либо из них.

3.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Основное внимание при обучении и тренировки 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 тренировочный 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 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. 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 раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию педагога совершенствуют конкретные тактические действия, для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать 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.

4. 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.

Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ «Росток».

По окончании соревнований тренер 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 тренировочных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера и судьи.

5. Контрольные нормативы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с рукоборцами на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- **Бег 30м.** С высокого старта, сек.
- **Прыжок в длину с места, см.** Выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- **Челночный бег 3 x 10м, сек.** Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- **Отжимание, кол-во раз (девочки).** Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть

руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Всё это считается одним отжиманием.

- **Подтягивание, кол-во раз (мальчики)** Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: ниже 11 баллов

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнение	оценка	Возраст							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м (сек.)	5	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2.	Челночный бег 3×10 м (сек.)	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
3.	Прыжок в длину (см.)	5	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	150	180	170	180	190	200	210	215
4.	Отжимание (кол-во раз)	5	9	12	15	18	21	24	27	30
		4	7	10	13	15	19	22	25	28
		3	5	8	11	12	17	20	23	26

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 метров, сек	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Прыжок в длину, см	5	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	170	180	190	200	210	220	230	240

		3	160	170	180	190	200	210	220	230
3.	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4.	Подтягивание, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	6	8	10	12	14	16	18	20

6. Воспитательная работа

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи тренировочной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением 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 обучающимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого 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 доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

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

А также метод «критической оценки», объективная оценка поступков и действий обучающегося. Виды разнообразны: замечание, устный выговор, обсуждение поступка в коллективе.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. 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.

7. Список литературы

1. 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. Армреслинг. 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.](http://WWW/armsport-rus.Ru)
11. Информационные материалы на сайте [WWW. Armwrestling.com.](http://WWW.Armwrestling.com) США
12. Информационные материалы на сайте [WWW. Armsport/ spp. Ru.](http://WWW.Armsport/spp.Ru) Санкт- Петербург