

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

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. №1

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа_ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АРМРЕСТЛИНГУ
для тренировочного этапа 1-5-го года обучения
(срок реализации 5 лет)

Составитель:
Инструктор-методист
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Методическая часть	
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	8
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	9
	3.3. Избранный вид спорта.....	13
	3.4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.....	15
	3.5. Другие виды спорта и подвижные игры.....	19
	3.6. Самостоятельная работа.....	19
4.	Система контроля и зачетные требования.....	20
5.	Перечень информационного обеспечения.....	26

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по армрестлингу для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу (срок реализации 8 лет).

Место программы в образовательном процессе

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении армрестлинга. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Армрестлинг – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям армрестлингом. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

В процессе спортивной подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов

Задачи на тренировочном этапе:

- повышение функциональной подготовленности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники и тактики армрестлинга;
- приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению

средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании курса обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- историю развития армрестлинга;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, оказание первой медицинской помощи;
- правила соревнований;
- основы тактической подготовки.

Должны уметь:

- успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных тестов;
- овладение техникой выполнения упражнений;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- применять полученные знания и умения в соревнованиях с разными противниками.

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов обучающимися;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ техники в армрестлинге, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы;
- количеством обучающихся, выполнивших требования юношеских спортивных разрядов.

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с четом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Контрольные требования
Тренировочный этап (период базовой подготовки)					
1-й год	13-14	12	14	12	Сдача промежуточной аттестации

2-й год	14-15	12	14	12	Сдача промежуточной аттестации
Тренировочный этап (период спортивной специализации)					
3-й год	15-16	10	12	18	Сдача промежуточной аттестации
4-й год	16-17	10	12	18	Сдача промежуточной аттестации
5-й год	17-18	8	12	18	Сдача промежуточной аттестации выполнение

2. Учебный план

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивное единоборство.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

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

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

Продолжительность тренировочных занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и

этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - 3 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные сборы проводятся в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

Учебный план

Предметные области	Количество часов в год					Форма аттестации	Объем обучения (%)
	Тренировочный этап						
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5		
Этапы (периоды) подготовки							
ТМФК и С	25	25	37	37	37	У	5%
Общая и специальная физическая подготовка	100	100	152	152	152	Т	20%
Избранный вид спорта	252	252	378	378	378	Т	50%
Другие виды спорта и подвижные игры	25	25	37	37	37	Т	5%
Технико-тактическая психологическая подготовка	77	77	115	115	115	Т	15%
Самостоятельная работа	25	25	37	37	37		5%
Итого	504	504	756	756	756		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Путь к высшему совершенству в армрестлинге лежит через знания. Нужно чтобы с первых шагов знания рукоборца опережали его практические дела, служили основой для совершенствования.

1. История развития избранного вида спорта

- историческая справка о возникновении армрестлинга;
- развитие армрестлинга.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Сущность и правила.

- понятие армрестлинга
- правила армрестлинга

5. Общероссийские антидопинговые правила

Приказ Минспорта России от 13 апреля 2011 г. N 307 об утверждении общероссийских антидопинговых правил (в ред. Приказа Минспорттуризма РФ от 24.10.2011 N 1243) в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Строение и функции организма человека:

- кости скелета;
- мышечная система;
- нервная система;
- кровеносная система;
- дыхательная система;
- лёгкие;
- пищеварительная система.

7. Гигиенические знания, умения и навыки

8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- понятие «закаливание»;
- понятие «здоровый образ жизни»;

9. Основы спортивного питания

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Во избежание травмы грудной клетки на те стороны армстола, где находится рукоборец, должны быть установлены смягчающие накладки.

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Техника безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. 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.

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.

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. 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.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка.

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).

Тренировочный этап.

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

Специальная 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 – 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;
- поднимание 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 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.

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 – 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 обучающимися нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными.

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 – качество желательное, но не столь необходимое для рукоборца. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжение всех тренировочных занятий.

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 – это способность выполнять работу без изменения ее параметров длительное время. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы.

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.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и

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

3.3 Избранный вид спорта

Основной двигательной задачей рукоборца является развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть за кратчайшее время развить максимальную силу с направлением ускорения в конечную точку.

Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами;
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Комплекс упражнений для повышения специальной и функциональной подготовленности.

Этап тренировочной подготовки.

- сгибание руки с отягощением на ремне;
- накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением;
- ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается;
- лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа;
- поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев;
- отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано;
- пронация кисти с отягощением на ремне;
- супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. Упражнение применяется в основном в подготовительный период;
- имитация борьбы на горизонтальном блоке;
- отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью;
- разгибание кисти с гантелью;
- отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально;
- сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади;
- стоя отведение кисти с односторонней гантелью;
- сгибание руки с односторонней гантелью;
- отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону;
- сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти;
- пронация кисти с односторонней гантелью;
- приведение кисти с односторонней гантелью;
- отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Приобретение соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

3.4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать их умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия.

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 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 процессе освоения технического действия учитывается сложность выполнения движения, возраст и травмоопасность во время проведения технических действий. Включать технические действия в учебный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовности опорно-двигательного аппарата.

На тренировочном этапе воспитанник осваивает сложные технические действия, но с обязательным контролем за их выполнением, чтобы полностью исключить попадания в травмоопасные положения и избежать травм. Этот этап предусматривает освоение всего технического

арсенала, выполнение его во всех направлениях и в любых комбинациях.

В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. 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.

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.

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 рукоборца 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.

Основные технические действия

Название технического действия	Движение кистью	Направление полного движения руки
В крюк	Загибание кисти (вектор силы направлен на тыльную часть ладони соперника)	- в бок (в сторону) - уведение захвата на себя
Выходом через верх	Пронирование кисти (вектор силы направлен на пальцы соперника)	- В бок (в сторону) - уведение захвата на себя
Комбинированное техническое действие «крюк-верх»	Вектор силы направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы	- в бок (в сторону) - уведение захвата на себя
Толчок предплечьем или ребром ладони в предплечье соперника	Вектор силы направлен на предплечье соперника	- в бок (в сторону) - с движением на захват
Толчок сброшенной кистью (выполняется только со связанным захватом)	Вектор силы направлен на низ ладони соперника	- в бок (в сторону) - движение на захват
Срыв захвата в некритическом положении	Вектор силы направлен на низ ладони соперника	- удержание на себя - движение в бок - движение на захват

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию тренера 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 многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является

выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Психологическая подготовка.

Участие в спортивных соревнованиях сопровождается высокими физическими нагрузками и напряжением центральной нервной системы. Управление нервной системой требует долговременной специальной психической подготовки спортсменов. На соревнованиях психоэмоциональное состояние должно находиться на пороге возбуждения, но не перенапряжения, если это выдерживается, то обеспечивается необходимая активизация всех энергосистем организма. При перенапряжении возникает состояние переутомления и депрессии, что резко снижает мышечную активность.

Соревнования (по календарю)

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год и дополнительно с официальным календарем городских, областных и всероссийских соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать.

3.5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в борьбе. Для развития общей физической подготовки необходимы занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.)

Гимнастика: рукоходы, канаты, шест, перекладина, гимнастическая стенка, брусья.

Акробатика: кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках, ходьба на руках.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), кроссы, прыжки в длину с места и разбега, метание мячей.

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, волейбол.

Подвижные игры: игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоление препятствий.

3.6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающего - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции,

образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видео-материалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

4. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по предметным областям.

Промежуточная аттестация (переводные тесты) для тренировочных групп проходят в мае. На основании результатов проведенных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого, то учитывается наибольшее количество набранных баллов по избранному виду спорта, Не сдавший контрольные нормативы может быть переведен условно.

Формы подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация:

- Теория и методика физической культуры и спорта (устный опрос);
- ОФП, СФП (контрольные тесты);
- Избранный вид спорта (контрольные тесты);
- Другие виды спорта и подвижные игры (контрольные тесты).

Итоговая аттестация:

- Теория и методика физической культуры и спорта (устный опрос);
- ОФП, СФП (контрольные тесты);
- Избранный вид спорта (контрольные тесты);
- Другие виды спорта и подвижные игры (контрольные тесты).

Переводные нормативы по теории и методике по физической культуре и спорту и освоению других видов спорта и подвижных игр тренер принимает и оценивает самостоятельно.

Для каждого обучающегося в ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех обучающихся.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта. Оценивается объем и полнота полученных знаний.
3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков.

По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ.

Промежуточная аттестация для группы Т-1 (13 лет)

Проходной балл 20

		юноши			девушки		
ОФП, СФП							
Вид	5	4	3	5	4	3	
подтягивание , раз	4	3	2	3	2	1	
Отжимание за 20 сек., раз	8	6	4	5	3	1	
Бег 30 м, сек	6.0	6.3	6.6	6.5	6.8	7.1	
Избранный вид спорта							
В крюк	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	
Выход через верх							
Теория и методика ФК и С							
Самоконтроль	Зачет/незачет						
Тактика борьбы (приемы)							
Основы спортивной тренировки							
Другие виды спорта и подвижные игры							
Волейбол - подачи	Зачет/незачет						
Баскетбол – передачи							

Итоговая аттестация группы Т-2 (14 лет)

Проходной балл 20

		юноши			девушки		
Вид	5	4	3	5	4	3	
ОФП, СФП							

подтягивание , раз	6	5	4	4	3	2
Отжимание за 20 сек., раз	9	7	5	6	4	2
Бег 30 м, сек	5.8	6.1	6.3	6.3	6.6	6.9
Избранный вид спорта						
В крюк	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Выход через верх						
Теория и методика ФК и С						
Терминология	Зачет/незачет					
Тактика борьбы (приемы)						
Режим и питание спортсмена						
Другие виды спорта и подвижные игры						
Баскетбол – штрафные броски	Зачет/незачет					
Волейбол – подача в определенное место площадки						

Промежуточная аттестация группы Т-3 (15 лет)

Проходной балл 20

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
подтягивание , раз	6	7	6	7	6	5
Отжимание за 20 сек., раз	9	8	6	6	4	2
Бег 30 м, сек	5.6	5.9	6.2	6.3	6.4	6.7
Избранный вид спорта						
В крюк	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Выход через верх						
Теория и методика ФК и С						
Технические приемы	Зачет/незачет					
Тактические приемы						
Основы построения питания						
Другие виды спорта и подвижные игры						
Футбол – жонглирование мячом	Зачет/незачет					
Баскетбол – трех очковые очки						

Промежуточная аттестация группы Т-4 (15 лет)
Проходной балл 20

	юноши			девушки		
Вид	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
подтягивание , раз	9	8	7	8	7	6
Отжимание за 20 сек., раз	9	9	8	7	5	3
Бег 30 м, сек	5.4	5.7	6.0	5.9	6.2	6.5
Избранный вид спорта						
В крюк	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Выход через верх						
Теория и методика ФКиС						
Основные законодательства в сфере ФК и С	Зачет/незачет					
Основы спортивной подготовки						
Допинг						
Другие виды спорта и подвижные игры						
Передвижения на согнутых руках 5м.	Зачет/незачет					
Эстафета с препятствием						

Промежуточная аттестация группы Т-5 (16 лет)
Проходной балл 20

	юноши			девушки		
Вид	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Подтягивание за 20 сек	10	9	8	9	8	7
Отжимание за 20 сек., раз	10	10	9	8	6	4
Бег 30 м, сек	5.4	5.7	6.0	5.9	6.2	6.5
Избранный вид спорта						
В крюк	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Выход через верх						
Теория и методика ФК и С						
Основные законодательства в сфере ФК и С	Зачет/незачет					
Основы спортивной подготовки						
Допинг						

Другие виды спорта и подвижные игры	
Передвижения на согнутых руках 5м.	Зачет/незачет

Описание переводных тестов по физической подготовке:

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Отжимание. В упоре лежа. Тело представляет из себя прямую линию, голова при этом должна смотреть в пол, грудь при опускании должна касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

4. Отжимание за 20 секунд. В упоре лежа. Тело представляет из себя прямую линию, голова при этом должна смотреть в пол, грудь при опускании должна касаться пола. Дается 20 секунд на выполнения упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

5. Подтягивание. Для мальчиков упражнение проводится на высокой перекладине из вися, а у девочек из низкой перекладины из вися подъем тела без обрывистых движений. При выполнении упражнения необходимо подбородком дотронуться до турника. Дается 20 секунд на выполнения упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

6. Подтягивание за 20 сек. Для мальчиков упражнение проводится на высокой перекладине из вися, а у девочек из низкой перекладины из вися подъем тела без обрывистых движений. При выполнении упражнения необходимо подбородком дотронуться до турника. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Описание переводных тестов по технической подготовке.

1. В крюк. 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 рукоборца смещается влево от исходного.

2. Выход 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.

Так же для перевода спортсменов на следующий этап обучения необходимо сдать теоретические знания по дисциплине армрестлинг.

Описание переводных тестов по подготовке силы и силовой выносливости.

1. Кистевая динамометрия (не менее 50% - мальчики, 40% - девочки от массы тела спортсмена).

2. Жим штанги на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 90% - мальчики, 60% - девочки от массы тела).

5. Перечень информационного обеспечения

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Ахмедшин И.Г., Мотлох А.М. Правила армспорта / Под. Общ. Ред.П.В. Живоры. – М.: Российская ассоциация армспорта, 1995
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.
4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
6. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., 1997
9. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. — М., 1970.
10. Живора П.В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России. — 1995. — №9-11, Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко И. Г. Физическое воспитание. - М., 1989.