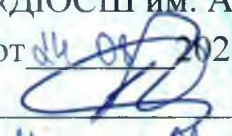


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.В. Игнатъева «Улап»
Яльчикского района Чувашской Республики»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ
им. А.В. Игнатъева «Улап»
протокол № 1 от 04.08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»
от 04.08 2020 г. № д

Р.Н. Григорьев
04 » 08 2020 г.

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по АРМРЕСТЛИНГУ**

Срок реализации: 9 лет

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

**Разработчик:
тренер-преподаватель
Портнова Е.Н.**

с. Яльчики, 2020 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта армрестлинг, структура системы многолетней подготовки

2. Нормативная часть образовательной программы

2.1. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп

2.2. Режим учебно-тренировочной работы

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Организационно-методические указания

3.2. Учебный план

3.3. План-схема годового цикла подготовки

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Теоретическая подготовка

3.4.2. Физическая подготовка

3.4.3. Техническая подготовка

3.4.4. Тактическая подготовка

3.5. Медико-психологическое сопровождение образовательной программы.

3.6. Воспитательная работа

3.7. Инструкторская и судейская практика

4. Контроль освоения образовательной программы обучающимися

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Армрестлинг».

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Уставом АУ ДОД «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района ЧР, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг»,

- приказа Минспорта России 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по армрестлингу.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Характеристика вида спорта армрестлинга и структура системы многолетней подготовки

Цель данной программы - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации.

Актуальность - при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армборцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии армрестлинга;
2. Изучение основ анатомии и физиологии;
3. Изучение правил соревнований;
4. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Обучение основам армрестлинга.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Выявление спортивных способностей у детей.

Программа раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе обучения разработаны разделы в которых освещен материал по технической, тактической, теоретической, физической подготовке по годам обучения. В данной программе усовершенствована система контрольных нормативов и упражнений как для юношей, так и для девушек, описаны восстановительные мероприятия.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

1. Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
2. Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
3. Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда - кандидат в мастера спорта.
4. Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить корректировки в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных армборцов.

2.1. Порядок комплектования и наполняемость групп.

Многолетняя подготовка юных борцов включает в себя следующие этапы: базовый уровень сложности(далее-БУС), углубленный уровень сложности(далее-УУС).

Этап базовый уровень сложности. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься армрестлингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики армрестлинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня сложности.

Этап углубленный уровень сложности. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМРЕСТЛИНГ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	10	12 - 15
Углубленный уровень сложности	4	12	10 - 12

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА АРМРЕСТЛИНГ**

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1-2 годы	3-4 годы
Общая физическая подготовка (%)	65-70	60-65	45-50	42-45	30-35
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35
Технико-тактическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	20-25
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-5	3-5	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	1-2	2-4	3-5

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМРЕСТЛИНГ

Виды соревнований	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1-2 годы	3-4 годы
Контрольные	-	-	2	2	4
Отборочные	-	-	3 - 5	7 - 9	8 - 10
Основные	-	-	1	1	1

2.2. Режим учебно-тренировочной работы:

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе базового уровня сложности и на этапе углубленного уровня сложности, не менее 6 недель отводится на учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, учебно-тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю:

период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий:

- БУС (1-2 годы) 6 часов в неделю

- БУС (3-4 годы) 6 часов в неделю

- БУС (5-6 годы) 9 часов в неделю

- УУС (1-2 годы) 12 часов в неделю

- УУС (3-4 годы) 14 часов в неделю

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно методические указания

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым армрестлингу.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки армборцов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течении нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям армрестлингом. При планировании и проведении занятий необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в

том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники армрестлинга, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Методика проведения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Продолжается отбор способных к армрестлингу детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям армрестлингу. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.

Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных тактических действий.

Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности. При переводе и зачислении юных спортсменов на тренировочный этап, они сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке

На этапе 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными тактическими действиями.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества

3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Многолетней подготовки юных борцов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки борцов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики армрестлинга, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики армрестлинга, а также с учетом модельных характеристик подготовленности борцов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики армрестлинга, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 6).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных бадминтонистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки борцов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных бадминтонистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики бадминтона к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

3.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки борцов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных армборцов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на этапе углубленного уровня сложности и этапе спортивного совершенствования. Что же касается этапа базового уровня сложности, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Этап базового уровня сложности 1 года обучения. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае. В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных борцов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных борцов и формирование у них стойкого интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики в армрестлинге, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап базового уровня сложности 2 года обучения.

Учебный план на 33 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Виды подготовки	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности	Форма отчетности
-----------------	---------------------------	-------------------------------	------------------

				1-2 годы		3-4 годы		
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 год ы	1-й	2-й	3-й	4-й	
Теоретическая	8	8	8	9	9	10	10	Сдача контрольных нормативов и переводных экзаменов
Общая физическая подготовка	119	149	155	14 9	14 8	202	202	
Специальная физическая подготовка	31	60	74	12 8	12 4	182	182	
Техническая	12	30	40	41	40	67	67	
Тактическая	12	30	40	41	40	82	82	
Участие в соревнованиях	4	4	4	8	8	8	8	
Контрольные поединки	4	8	8	4	6	8	8	Участие в соревнованиях
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	8	22	22	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	5	5	5	
Контрольные испытания	8	8	8	8	8	8	8	
Медицинское обследование	Вне сетки часов							
Всего часов за 33 недели	198	297	336	39 6	39 6	594	594	

Для этапа базового уровня сложности 1 года обучения характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения начинается специализированная подготовка юных борцов. К этому времени юные спортсмены, пройдя курс обучения на этапе базового уровня сложности, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению армрестлинга. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (август) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-ми 2-м годом обучения на этапе базового уровня сложности нет. Вместе с тем заметное увеличение объема.

Календарный план-график на углубленный уровень сложности, 1-2 годы

Содержание занятий	Часы	Окт	Нояб	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1. Теория	9	2	2	2	1	1	1		
ОФП	149	21	19	22	6	21	19	24	17
СФП	128	16	16	16	16	16	16	16	16
Техника.	41	5	5	5	5	6	5	5	5
Тактика	41	5	5	5	5	6	5	5	5
Контрольные и календарные игры	4	-			2		1	1	
Контрольные испытания	8	4							4
Восстановительные мероприятия	-	-							
Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях	8								
Всего часов	396	54	48	51	39	51	51	54	48

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России и в Чувашской Республике.

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

2. Армрестлинг в России.

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии армрестлинга в России. Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Татарстан и пути ее дальнейшего развития. Армрестлинг, ее история и пути развития в Татарстане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по армрестлингу. Структура организационно-методического руководства армрестлинга.

Состояние работы по армрестлингу в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

5. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, покалывание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

3.4.2 Физическая подготовка.

3.4.2.1. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Этап базового уровня сложности (далее БУС) делится на шесть лет. На первый этап зачисляются дети, достигшие десятилетнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется работа по укреплению здоровья, выявлению задатков и способностей детей, определению мотивации к занятиям армрестлингом, разностороннему развитию физических качеств занимающихся, начальному обучению технике борьбы, отбору перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортом. Этот этап характеризуется постепенным переходом к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации «армрестлинг» и овладение основами техники.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап БУС - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, т.к. у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе БУС, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий армрестлингом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе БУС используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (таблицы 8-15).

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На следующий этап базового уровня сложности зачисляются дети, выполняющие контрольные нормативы первого этапа, прошедшие очередное освидетельствование врача-педиатра. Так как к соревнованиям по данному виду спорта допускаются учащиеся, достигшие четырнадцатилетнего возраста, этот этап спортивной подготовки является этапом получения базовых двигательных умений и знаний, а также этапом практического применения технических действий и понятий в соревновательных поединках.

На этапе БУС нецелесообразно учитывать периоды тренировки(подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, не имея соревновательного опыта. На этапах БУС значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах БУС рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в школе.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Этап углубленного уровня сложности представляет собой две составляющие: этап начальной специализации (1-2 годы обучения) и этап углубленной тренировки (3-4 годы обучения). Группы формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую спортивную подготовку не менее одного года, выполнивших контрольные нормативы, соответствующие требованиям определенного этапа спортивной подготовки, имеющих допуск спортивного врача.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом армрестлинга.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

-неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала армрестлинга; упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства

тренировки по форме и характеру выполнения имеют сходство с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 14-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
 - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
 - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
 - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники армрестлинга. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и контроль в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетита, веса тела, общего самочувствия. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных армрестлеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и

т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Данный этап спортивной подготовки характеризуется направленностью на улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание морально-волевых качеств, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, изучение и совершенствование техники армрестлинга, постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена, приобретение опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренерской и судейской работы, выполнение нормативов ЕВСК.

3.4.2.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих, и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся). Организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляются дирекцией и тренерским советом спортивной школы в соответствии с типовым Положением.

Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивных школ. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям армрестлингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к армрестлингу, отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки, перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка, установленная для каждого этапа обучения, является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Установленное количество учащихся в каждой группе является минимальным. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

3.4.2.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

Спортивная школа проводит работу с обучающимися в течение календарного года. Во время каникул спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
 - практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
 - индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
 - соревновательные занятия (применяются для формирования у армборцов соревновательного опыта, они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи);
 - участие занимающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
 - учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
 - просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренировочная и судейская практика.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы. Проведение занятий по армрестлингу возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Примерный учебный план для ДЮСШ представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 44 недели занятий в условиях спортивной школы по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

3.5 Морально-волевая (психологическая) подготовка.

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Для армрестлинга характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов борцов — быстрые перемещения, прыжки, броски. Их выполнение связано с определенным риском и требует от борцов смелости и самообладания. На тренировках борцу приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность приемов заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в армрестлинге вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в армрестлинге нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, превосходить возможные моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в армрестлинге крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике борцов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции борцов. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру борцов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных борцов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление борцом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием. Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения борцами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

3.6. Воспитательная работа

1. РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Зрительные восприятия. Умение видеть положение и перемещение борцов по площадке, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества борца.

Восприятие движений. В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия.

Успешное выполнение технических и тактических действий борцами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

2. РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от борцов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед борцами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой борьбы, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы борцам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и бороться в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у борцов чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае боец будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

3. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка борцов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

3.7. Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры армрестлинга, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников.

1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армрестлинга.

2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и броску, перешагивание.
3. Судейство на учебных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам).
4. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
5. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
6. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
7. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
8. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
9. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
10. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам армрестлинга.
11. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армрестлинга.
12. Проведение соревнований по армрестлингу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
13. Проведение соревнований по армрестлингу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
15. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр.
16. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
17. Ведение игр во время соревнований младших групп.

4.Контроль освоения образовательной программы обучающимися

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленном уровне сложности, мальчики.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы

Контрольно –переводные нормативы для углубленного уровня сложности, девушки

№	Контрольные упражнения	1-2 годы			3-4 годы					
		До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг	До 50 кг	До 60 кг	До 70 кг	Св. 60 кг		
		1-2 годы			3-4 годы					
1	ОФП	Бег 100 м (с)	14,5	14,7	14,9	14,4	14,6	14,8	14,9	
2		Челночный бег 3x10 м (с)	7,1	7,2	7,5	7,1	7,2	7,5	7,5	
3		Бег 1500 м (мин,с)	6,6	6,8	7,0	6,9	7,0	7,3	7,6	
4		Прыжок в длину с места(см)	195	200	200	215	220	220	225	
5		Подтягивание в весе лежа (раз)	26	27	25	28	29	27	25	
6		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	13	12	10	15	14	12	10	
7		Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	11	9	7	13	11	9	8	
8		СФП	Вис на перекладине согнув руки (сек)	40	35	30	55	50	45	40
9			Сгибание, разгибание предплечья с гантелью (кг)	12	15	17	15	17	19	19
10			Сгибание, разгибание рук в запястьях с гантелью (кол-во раз)	14	16	18	16	18	20	20

11	ТТП	Выполнение кладки (через верх, в крюк, толчком) Техника выхода из опасного положения (при различных видах кладки) Выполнение (дожима) Техника борьбы в связке
----	-----	---

Контрольно-переводные нормативы для углубленного уровня сложности, юноши

№	Контрольные упражнения	До 60 кг	До 70 кг	Св. 70 кг	До 60 кг	До 70 кг	До 80 кг	Св. 80 кг		
		1-3г.			4-5г.					
1	ОФП	Бег 100 м(с)	14.4	14.6	14.8	14,3	14.6	14.8	14.9	
2		Челночный бег 3x10 м(с)	6.76	6.85	6.88	6,65	6.72	6.78	6.85	
3		Бег 1500 м (мин., с)	6.39	6.42	6.45	6,35	6.37	6.4	6.48	
4		Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	230	225	215	200	
5		Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	10	9	7	14	13	12	10	
6		Жим штанги лежа (кг)	60	80	90	70	90	100	110	
7		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	16	15	13	18	17	15	12	
8		Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях за 20 сек (кол-во раз)	17	16	15	19	18	15	13	
9		СФП	Сгибания, разгибания предплечья с гантелью (кг)	16	18	20	18	20	22	24
10			Вис на перекладине согнув руки (удержание 20 сек) (кг)	18	20	24	22	26	28	28
11			Сгибание, разгибание рук в запястьях с гантелью (кол-во раз)	18	22	26	22	26	28	30
	ТТП	Выполнение кладки («через верх», «в крюк», «толчком») Техника выхода из опасного положения (при различных видах кладки) Выполнение «дожима» Техника борьбы в связке								

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной программы по виду спорта «армрестлинг».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вельский И. Системы эффективного воспитания. - Минск, 2003.
2. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /
3. Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003.
4. Живора П.В. Борьба на руках / Спортивная жизнь России. №9, 1995.
Классическая борьба, Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Шумилин В.Я. - М.: ПО «Авангард» УИМ, 1977.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
- Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.