ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

 6. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

 7. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная.

**Рабочая программа по армрестлингу**

дополнительное образование

 Рабочая программа составлена на основе программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по армспорту А.В. Скоробогатова, М.В. Перфильева, а также используя многолетний опыт работы Московской Федерации Армспорта.

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

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

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

Направленность:  физкультурно-спортивная

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

Основные задачи:

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

- овладение основами  техники выполнения  комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;

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

- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;

- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Отличительные особенности:

1. прием детей, обучение, распределение часов составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29 декабря 2010 г. N 189);

2. в программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке;

3. в рабочей программе по армрестлингу представлен только спортивно-оздоровительный этап, т.к. отсутствуют этапы спортивной подготовки.

Возраст обучающихся: 12-18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап в группы 1 года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте с 12 и до 15(16) лет.

Срок реализации программы: 1год. Место реализации программы: спортивные сооружения города, общеобразовательные школы, клубы.

Формы и режимы занятий:

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

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

Режим учебной работы

                                                                                                                      Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения  | Миним. возраст для зачисления  | Число учащихся в группе  | Макс. кол-во учебных часов в неделю  | Кол-во занятий в неделю  | Кол- во часов в год/ учебных недель  |
| Спортивно-оздоровительной подготовки СОП  | 1  | 12-14 | 10  | 4,5 | 3 | 312  |
| 1  |  |  |  |  |  |

Ожидаемые  результаты и способы их определения:

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

СОП1 года обучения

Обучающиеся:

- получат теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;

- изучат базовую технику армрестлинга: отдельные способы борьбы;

- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;

- изучат техники выполнения физических упражнений;

У обучающихся повысится уровень общей физической подготовки.

По итогам реализации рабочей программы учащиеся получают дипломы и грамоты с результатами соревновательной деятельности, а так же присуждаются квалификационные разрядные книжки, в который внесены все показатели и результаты его образовательной деятельности, в том числе и личные спортивные достижения.

Виды и формы  педагогического контроля:

- *предварительный контроль* осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

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

- *промежуточный контроль* проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков и действий (технико-тактическая подготовка);

          - *итоговая аттестация*, проводится в конце каждого учебного года, в форме  выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня технико-тактической подготовки и теоретических знаний.

**Учебно-тематический план**

**групп 1 год обучения**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование тем  | Кол-во часов  | Форма контроля  |
| Теория  | Практика  |
| 1  | ***Теоретическая подготовка***  |    |    |    |
|   | 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом  | 1 |   | Опрос  |
|   | 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека  | 1  |   | Опрос Тестирование  |
|   | 3. Гигиена, закаливание, режим, питание  | 1 |   | Анкетирование  |
|   | 4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа | 1 |   |   Беседа Показ  |
|   | 5. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности  | 1  |   | Беседа  |
|   | Итого: | 5 |   |   |
| 2  | ***Общая физическая подготовка***  |    | Тестирование в начале и в конце учебного года  |
|    | 1. Выносливость  | 2  |  18 |
|    | 2. Сила  | 2  | 26  |
|    | 3. Быстрота  | 2  | 15 |
|    | 4. Ловкость  | 2  | 16 |
|    | 5. Гибкость  | 2  | 14 |
|    | Итого: | 10  | 89 |
| 3  | ***Техническая подготовка***  |    | Тестирование в середине и в конце учебного года  |
|    | 1.Изучение  приема  «крюк»,  | 2  | 12  |
|    | 2.Универсальные приемы борьбы  | 2  | 14 |
|    | 3.Изучение приема борьбы «верхом» | 4 | 12 |
|    | 4.Изучение атаки в «бок» | 3 | 14 |
|    | 5.Работа над стартом | 4 | 12 |    |
|    | 6.Ознакомление с контратаками в борьбе | 2  | 8 |    |
|  | 7.Подготовительные спарринги | 2 | 8 |  |
|   | Итого: | 19 | 88 |  |
|  4 | ***Тактическая подготовка*** |  |  |  |
|  | 1.Изучение тактики ведения борьбы | 2 | 6 |  |
|  | 2.Изучение тактических действий соперника | 1 | 6 |  |
|  | 3.Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы» | 2 | 4 |  |
|  | 4.Развитие у подопечных собственного тактического мышления | 2 | 6 |  |
|  | 5.Спарринги с разбором тактических действий | 3 | 6 |  |
|    | 6.Судейский семинар с разбором спаррингов |  4 | 4 |   |
|  | Итого: |  16 | 30 |  |
|  5 | ***Психологическая подготовка*** |  |  |  |
|  | 1.Психологическая подготовка | 4 |  |  |
|  | 2.Развитие самоконтроля | 4 |  |  |
|  | 3.Просмотр видео материалов в прошедших соревнований | 2 |  |  |
|  | 4.Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям | 2 |  |  |
|  | 5.Спаринги | 1 | 4 |  |
|  | Итого: | 13 | 4 |  |
|  |  ***Итого всего:*** |  | **312** |  |

Также учитывается соревновательная деятельность, которая включает в себя три периода: предсоревновательный период (восстановительный); 2- соревновательный (соревновательная деятельность); 3 – восстановительный (профилактический)

 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Развитие физической культуры и спорта в РФ.*

1- 2 год обучения Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, ук­репления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

*Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.*

1-год обучения Характеристика *армрестлинга*. Место и значение в системе физичес­кого воспитания. Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

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

  *Гигиена, закаливание, режим, питание.*

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур и мест занятий. Зна­чение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Занятия *армрестлингом* - один из методов закаливания.

*Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицин­ской помощи. Основы спортивного массажа.*

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

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

*Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.*

Техника безопасности на занятиях.

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

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

Теория по разделу ОФП

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

Практика по разделу ОФП

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(для всех возрастных групп)

*Упражнения для воспитания силовых способностей:*

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

*Упражнения с преодолением собственного веса*:

-  поднимание на носки;

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

-  приседания на одной ноге;

-  пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

-  отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

-  отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

-  подтягивания на перекладине на одной, двух руках;

-  поднимание туловища лежа на животе, на спине;

-  из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

-  одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

*Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:*

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, ган­телью, штангой, блоками и др. техническими средствами.

- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, 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.

*Упражнения для воспитания гибкости:*

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

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

-  повороты, наклоны и вращения головой;

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

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

Упражнения для воспитания выносливости:

-  бег равномерный и переменный;

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

-  спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять вариан­ты круговой тренировки.

*Примерные варианты упражнений для круга.*

Вариант № 1

1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2.Прыжки «кенгуру».

3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

4.Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище

5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7.Отжимания от пола.

8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9.Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное по­ложение.

Вариант № 2

1.Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыги­ванием вверх.

2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух но­гах (отдельно на правой и левой ноге).

3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4.Прыжки из стороны в сторону.

5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.

6.Вращение ног в положении лежа на спине.

7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекла­дине или гимнастической стенке).

8.Отталкивания от стены двумя руками.

9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастиче­ской скамейке.

Вариант № 3

1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед

3.Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.

5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6.Прыжки в полуприседе.

7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.

8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимуще­ственной направленностью на какое - либо из них.

«ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  (ТТП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы: понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсме­на. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необхо­димость всестороннего физического развития.

 Практика по разделу

(для всех возрастных групп)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная фаза (фаза захвата):

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

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

Фаза борьбы:

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

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использо­ванием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особеннос­тей, мышечных композиций.

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

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

Теория по разделу

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

Практика по разделу

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

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

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

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

***Предварительный контроль.***

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности  обучающихся.

***Текущий контроль*.**

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

***Промежуточный контроль.***

 Промежуточный контроль  проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Методика проведения тестирования по технике борьбы.

***Итоговый контроль*.**

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

Нормативные требования по всем компонентам подготовки представлены в виде таблиц и тесто.

В ходе аттестации выявляется:

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

      2. Уровень знаний по теоретической подготовке (тестовый опрос)  как показатель приобретенных знаний  по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний в форме «зачет», «незачет».

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

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

Проявление слабоволия, сни­жение активности вполне естественны у учащихся, как естествен­ны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мо­билизующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим сред­ством преодоления отдельных моментов является при­влечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Коллектив является важным фактором нравственно­го формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и фи­зическом отношении. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между обучающимися группы, между группами обучающихся. При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллек­тивизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

 Техника безопасности

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

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

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

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

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недоста­точно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудов­летворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеороло­гических условий, низким качеством и не соответствующим возраст­ным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

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

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

Основной причиной многих травм  является низкий уровень технической подготовленности.

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

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

Для этого необходимо:

-  качественно проводить разминку;

-  мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;

-  следить за техникой выполнения приемов борьбы;

-  следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;

-  постоянно совершенствовать материально-техническое обеспе­чение и условия проведения учебных занятий и сорев­нований.

Условия реализации программы

*1.  Информационное  обеспечение:*  инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;

        диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);

        видеоматериалы об армрестлинге, фильмы о лучших спортсменах - рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.

*2. Материально-техническое обеспечение:*

        специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным ре­жимом;

        борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 3 - для борьбы стоя,  1 - для борьбы сидя. Размер столов - в соответствии с международными стандартами;

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

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

        цепи и тросы различной длины;

        ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);

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

        ремни для выполнения специальных силовых упражнений;

        канаты (шесты);

        брусья;

        перекладина (турник);

        гимнастические скамейки (не менее двух);

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

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

    набор гантелей различного веса и конфигураций (односторон­ние, двусторонние);

        набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);

        секундомер;

        ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);

        гимнастическая стенка «шведская»;

        скакалки;

       мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);

        игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных ус­ловий).

  ПРИМЕЧАНИЕ: отсутствие чего-либо из вышеперечисленного ин­вентаря и оборудования заметно снижает уровень и качество подго­товки спортсменов-рукоборцев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000

2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)

3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001

4. Журнал «Спортивная жизнь России».

         5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002.  Издательство  Российского университета дружбы народов. С. 288

 6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002

7.  Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.

8. Спортивный журнал «Олимп»

9. Справочник. Звезды российского армрестлинга

10. Информационные материалы на сайте  WWW/ armsport - rus. Ry.

11. Информационные материалы на сайте  WWW. Armwrestling.com.  США

12. Информационные материалы на сайте  WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург

