


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

| | |
|---|---|
| <p>Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.</p>  |
|---|---|

**Рабочая программа
по реализации дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Армрестлинг»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 13-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
тренер – преподаватель
А.П. Клоков

г. Никольск,
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Армрестлинг» (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Никольского района» и учитывает требования следующих документов:

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Календарный учебный график

| Спортивно-оздоровительной | Мин возраст для зачисления | Число обучающихся в группе | Минимальное количество учебных часов в неделю | Кол-во занятий в неделю | Минимальное кол-во часов в год/ учебных недель |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---|-------------------------|--|
| Стартовый уровень | 13-14 | 12-15 | 3 | 3 | 126 / 42 |
| Базовый уровень 1 год обучения | 14-16 | 12-15 | 6 | 3 | 252/ 42 |

| | | | | | |
|---|-------|-------|---|---|--------|
| Базовый уровень 2 год обучения | 16-17 | 12-15 | 6 | 3 | 252/42 |
|---|-------|-------|---|---|--------|

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие в возрасте от 13, не имеющие противопоказаний к данному виду спорта.

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

Основные задачи:

Обучающие:

- 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.

Воспитательные:

- воспитание отношения к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

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

Учебный план

| Наименование тем | Уровень освоения программы | | | Итого |
|-----------------------------------|----------------------------|---------|-------|-------|
| | Стартовый | Базовый | | |
| | 1 год | 1 год | 2 год | |
| Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 8 | 30 |
| Общая физическая подготовка | 66 | 116 | 96 | 278 |
| Специальная физическая подготовка | 33 | 84 | 100 | 217 |
| Тактико-техническая подготовка | 10 | 24 | 28 | 62 |
| Участие в соревнованиях | 2 | 4 | 8 | 14 |
| Судейская практика | 1 | 4 | 4 | 9 |

| | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Психологическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 4 |
| Медицинская подготовка | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | 1 | 2 | 3 |
| Контрольно – переводные испытания | 2 | 4 | 4 | 10 |
| Всего | 126 | 252 | 252 | 630 |

Учебно - тематический план стартового уровня подготовки

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|----------|-----------|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | <i>Теоретическая подготовка</i> | 10 | 6 | 4 | |
| | 1. Физическая культура и спорт: состояние и значение | | 1 | | тестирование |
| | 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом | | 1 | | тестирование |
| | 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | | 2 | | Опрос тестирование |
| | 4. Гигиена, закаливание, режим, питание. | | 2 | | тестирование |
| | 5. Самоконтроль. Антидопинговые мероприятия. | | | 2 | Тестирование |
| | 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности | | | 2 | Тестирование опрос |
| 2 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 66 | | 66 | |
| | 1. Выносливость | | | 15 | Тестирование |
| | 2. Сила | | | 31 | Тестирование |
| | 3. Быстрота | | | 10 | Тестирование |
| | 4. Ловкость | | | 5 | Тестирование |
| | 5. Гибкость | | | 5 | Тестирование |
| 3 | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 33 | | 33 | |
| | 1.Изучение приема «крюк», | | | 5 | Тестирование |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---------------------------------|
| | 2. Универсальные приемы борьбы | | | 3 | Тестирование |
| | 3. Изучение приема борьбы «верхом» | | | 5 | Тестирование |
| | 4. Изучение атаки в «бок» | | | 5 | Тестирование |
| | 5. Работа над стартом | | | 7 | Тестирование |
| | 6. Ознакомление с контратаками в борьбе | | | 3 | Тестирование |
| | 7. Подготовительные спарринги | | | 5 | Тестирование |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 10 | | 10 | |
| | 1. Изучение тактики ведения борьбы | | | 1 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 2. Изучение тактических действий соперника | | | 2 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 3. Изучение тактических действий мастеров спорта «видеоматериалы» | | | 1 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 4. Развитие у обучающихся собственного тактического мышления | | | 2 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 5. Спарринги с разбором тактических действий | | | 2 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 6. Изучение технических действий | | | 2 | Учебные спарринги, тестирование |
| 5 | Участие в соревнованиях | 2 | | 2 | Соревнования |
| 6. | Судейская практика | 1 | 1 | | |
| | 1. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | | 1 | | Тестирование, зачет |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | | |
| | 1. Психология в армрестлинге | | 1 | | Опрос |
| 8. | Медицинская подготовка | 1 | | 1 | |
| | 1. Первая помощь растяжениях, переломах, ушибах. | | | 1 | Зачет |
| 9. | Восстановительные | - | - | - | - |

| | | | | | |
|-----|---|----------|----------|------------|-------------------------------------|
| | мероприятия | | | | |
| | 1.Массаж | | | | |
| | 2.Гидропроцедуры | | | | |
| | 3.Банные процедуры, парение, контрастные ванны и души | | | | |
| 10. | Контрольно-переводные испытания | 2 | | 2 | Контрольные испытания, тестирование |
| | Итого всего: | | 8 | 118 | |
| | Итого всего: | | | 126 | |

Содержание, организация и методика учебно-тренировочной работы

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Теория: Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

Контроль: Тестирование

Тема 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Теория: Характеристика *армрестлинга*. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Контроль: Тестирование

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Контроль: опрос, тестирование

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: 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.

Контроль: тестирование

Тема 5. Самоконтроль. Антидопинговые мероприятия

Теория: 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.

Практика: Самоконтроль на тренировке, измерение пульса, ЧСС при занятиях

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: 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.

Практика: Расстановка оборудования, тренажеров, столов для борьбы. Страховка партнера, связывание захвата.

Контроль: тестирование, опрос

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В армрестлинге требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или скорости. Вместе с тем люди с равномерно развитыми физическими качествами встречаются очень редко. Например: недостаточно сильный и ловкий рукоборец нередко отличается большой выносливостью; не очень выносливый рукоборец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью; в меру быстрый и выносливый рукоборец может оказаться незаурядным силачом.

Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы рукоборца, на его тактико-техническое мастерство.

В тренировках нужно уделять внимание совершенствованию всех физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но не менее пристального внимания заслуживают физические качества, в которых наблюдается преимущество перед соперниками. Нужно, чтобы в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возросло.

Тема 1. Упражнения для воспитания выносливости:

Практика:

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

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 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

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

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

6. Прыжки в полуприседе.

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

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

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

В занятиях нельзя применять только общеподготовительные 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.

Контроль: тестирование

Тема 2. Упражнения для воспитания силовых способностей:

Практика: 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.

Контроль: тестирование

Тема 3. Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

Тема 4 . Ловкость .Упражнения для воспитания координационных способностей:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

Тема 5. Упражнения для воспитания гибкости:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Изучение приема «крюк»

Практика: Для борьбы в «крюк» наряду с ОФП необходимо выполнение специальных упражнений и отработки специальных движений .

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

Предварительные замечания. Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Крюк нижний. Сразу после начала поединка крюковик начнет вкручиваться и одновременно выполнять разворот плеч, когда плечо рабочей руки сильно выведено вперед. Для реализации такого положения возможны два целесообразных положения ног. Первое — когда правая нога несколько выведена вперед и находится под столом; второе — когда правая нога упирается в правую ближнюю стойку стола (при борьбе на правую руку)

Крюк верхний. После начала поединка крюковик осуществляет максимально быстрое скручивание кисти к себе, навязывая таким образом свою борьбу. Оказавшись в положении крюка крюковик может осуществлять атакующие либо защитные действия. Для атаки возможно либо давление чисто в бок, либо по диагонали, когда к боковому движению присоединяется стягивание захвата на себя

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
4. Супинация кисти с односторонней гантелью.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
7. Разгибание кисти с гантелью.
8. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по подлокотнику
- супинация кисти по «крюк»
- стягивание в бок

Контроль: тестирование, проведение контрольных спаррингов приемом в «крюк»

Тема 2. Универсальные приемы борьбы

Практика:

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.

13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание руки с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по опдлокотнику
- выход с «крюка» на «верх»
- выход с «верха» на «крюк»
- боковое движение давлением на руку

Контроль: тестирование, контрольные спарринги с выполнением различных выходов на борьбу разными приемами.

Тема 3 . Изучение приема борьбы «верхом»

Практика: При борьбе верхом основное воздействие осуществляется на кисть или пальцы соперника. Цель верховика «выбить» кисть соперника, тем самым переложив нагрузку на его боковую связку и бицепс.

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
6. Пронация кисти с отягощением на ремне.
7. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
8. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
9. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
10. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
11. Сгибание руки с односторонней гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
13. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
14. Пронация кисти с односторонней гантелью
15. Приведение кисти с односторонней гантелью.
16. Отведение

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по опдлокотнику
- техника выбивания пальцев

- выбивание кисти
- накрытие кисти сверху

Контроль: тестирование, контрольные поединки приемом борьбы «верхом»

Тема 4 . Изучение атаки « в бок»

Практика:

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание руки с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по опдлокотнику
- боковое давление на кисть
- боковая тяга из положения защиты
- дожим руки до валика

Контроль: тестирование, контрольные поединки борьбы в «бок».

Тема 5. Работа над стартом.

Практика: Выполняются упражнения из раздела скоростная и силовая выносливость. Работа с партнером по команде «Ready... Go»

.Применяются как блок, так и резина.

Контроль: тестирование, контрольные поединки с акцентом на старт.

Тема 6. Ознакомление с контратаками в борьбе.

Практика: отработка за столом в поединка с партнером контратакующих действий. Изучение моментов атаки и противостояние ей. Остановка контратакующих действий соперника.

Контроль: тестирование, контрольные поединки .

Тема 7. Подготовительные спарринги

Практика: Специальная разминка перед спаррингами. Спарринги с партнеров в своей весовой категории. Спарринги с партнерами разных весовых и возрастных категорий Спарринги с партнерами с преобладающей борьбой верхом. Спарринги с партнером с преобладающей борьбой в крюк.

Контроль: Тестирование , контрольные спарринги.

4. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТТП)

Тема 1. Изучение тактики ведения борьбы.

Практика:

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 раскрывать 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги

Тема 2. Изучение тактических действий соперника

Практика. Наблюдение за спаррингами соперников, просмотр и разбор видеоматериалов с соревнований с последующим разбором за столом с целью выявления тактических приемов соперника и противодействию им.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

Тема 3. Изучение тактических действий мастеров спорта , видеоматериалы.

Практика. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного уровня. Просмотр роликов в сети интернет мастеров спорта, с объяснениями тактических действий, разбор данных действий за столом Приглашение мастера спорта России Грушина В.С. с целью изучения его тактики борьбы, разбора и наглядного показа тактических действий.

Контроль. Тестирование , учебные спарринги.

Тема 4. Развитие у обучающихся собственного тактического мышления.

Практика. Борьба за столом с применением собственной тактики действий на основе ранее изученных материалом , выявление слабых моментов в тактике борьбы, отработка тактических действий за столом с соперником.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

Тема 5. Спарринги с разбором тактических действий.

Практика. 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги

Тема 6. Изучение технических действий.

Практика. 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, областных.

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

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

Практика:

| | | | |
|---|-------------------------|---------|--------------|
| 1 | Первенство г. Никольска | февраль | г.. Никольск |
| 2 | Первенство ДЮСШ | апрель | г. Никольск |

Контроль. Протокол соревнований.

6. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Тема 1. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Теория. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Практика. Судейство спортивных соревнований группового уровня (первенство ДЮСШ).

Контроль. Тестирование по официальным правилам армрестлинга. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Проведение соревнований по армрестлингу.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Психология в армрестлинге

Теория. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Контроль. Опрос

8. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Первая помощь при ушибах, растяжениях переломах

Практика. Оказание первой помощи, наложение повязок, фиксация конечностей, наложение шин, транспортировка пострадавшего.

Контроль. Зачет

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тема 1. Массаж

Практика. Техника массажа задействованных в армрестлинге мышечных групп

Контроль. Зачет

Тема 2. Гидропроцедуры

Практика . Контрастные ванны и души.

Контроль. Зачет

Тема 3. Банные процедуры, парение

Практика. Техника расслабления в парилке, контроль за самочувствием.

Контроль. Зачет

10. КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель - контроль над качеством общего физического и специального физического развития обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задачи - определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Рекомендации по выполнению контрольных испытаний

Бег 30 м, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000, 2000, 3000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». 34

Подтягивание из вися на высокой перекладине. Исходное положение: повиснуть на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Спина прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом. Выполнять подтягивание из вися на высокой перекладине. Делать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше

уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги на прямой линии, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжить выполнение испытания.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Кистевая динамометрия. Кистевая динамометрия, измерение силы мышц сгибателей пальцев проводится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами), затем без напряжения в плече поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места), измерение повторяют 2—3 раза и записывают лучший результат.

Метание мяча весом 150 г. Процедура метания осуществляется следующим образом: после разминки обучающийся становится на исходную линию, не заступая за нее; ему передается мяч для метания и указывается направление для броска; по команде тренера мяч необходимо завести за спину и резким движением руки 35 взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию; в процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

Контрольные нормативы общей физической подготовки стартового уровня

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 11,10 | 13,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|----|
| | уровня скамьи) | | | |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |

Учебно - тематический план базового уровня 1 год подготовки

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|----------|------------|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | <i>Теоретическая подготовка</i> | 12 | 8 | 4 | |
| | 1. Физическая культура и спорт: состояние и значение | | 2 | | тестирование |
| | 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом | | 2 | | тестирование |
| | 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | | 2 | | Опрос тестирование |
| | 4. Гигиена, закаливание, режим, питание. | | 2 | | тестирование |
| | 5. Самоконтроль. Антидопинговые мероприятия. | | | 2 | Тестирование |
| | 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности | | | 2 | Тестирование опрос |
| 2 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 116 | | 116 | |
| | 1. Выносливость | | | 20 | Тестирование |
| | 2. Сила | | | 66 | Тестирование |
| | 3. Быстрота | | | 10 | Тестирование |
| | 4. Ловкость | | | 10 | Тестирование |
| | 5. Гибкость | | | 10 | Тестирование |
| 3 | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 84 | | 84 | |
| | 1.Изучение приема «крюк», | | | 10 | Тестирование |

| | | | | | |
|----------|---|-----------|--|-----------|------------------------------------|
| | | | | | контрольные спарринги |
| | 2. Универсальные приемы борьбы | | | 12 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 3. Изучение приема борьбы «верхом» | | | 10 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 4. Изучение атаки в «бок» | | | 10 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 5. Работа над стартом | | | 16 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 6. Ознакомление с контратаками в борьбе | | | 8 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 7. Подготовительные спарринги | | | 18 | Тестирование контрольные спарринги |
| 4 | <i>Технико-тактическая подготовка</i> | 24 | | 24 | |
| | 1. Изучение тактики ведения борьбы | | | 4 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 2. Изучение тактических действий соперника | | | 4 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 3. Изучение тактических действий мастеров спорта «видеоматериалы» | | | 3 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 4. Развитие у обучающихся собственного тактического мышления | | | 4 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 5. Спарринги с разбором тактических действий | | | 4 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 6. Изучение технических действий | | | 5 | Учебные спарринги, тестирование |
| 5 | <i>Участие в соревнованиях</i> | 4 | | 4 | Соревнования |

| | | | | | |
|------------|--|----------|-----------|------------|-------------------------------------|
| 6. | Судейская практика | 4 | 1 | 3 | |
| | 1. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | | 1 | 3 | Зачет, судейство соревнований |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 | |
| | 1. Психология в армрестлинге | | 1 | | Опрос |
| | 2. Психология поединка | | | 1 | Спарринг |
| 8. | Медицинская подготовка | 1 | | 1 | |
| | 1. Первая помощь растяжениях, переломах, ушибах. | | | 1 | Зачет |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 1 | | 1 | |
| | 1. Массаж | | | 1 | Зачет |
| | 2. Гидропроцедуры | | - | - | |
| | 3. Банные процедуры, парение, контрастные ванны и души | | - | - | |
| 10. | Контрольно-переводные испытания | 4 | | 4 | Контрольные испытания, тестирование |
| | Итого всего: | | 10 | 242 | |
| | Итого всего: | | | 252 | |

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Теория: Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

Контроль: Тестирование

Тема 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Теория: Характеристика *армрестлинга*. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Контроль: Тестирование

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Контроль: опрос, тестирование

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: 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.

Контроль: тестирование

Тема 5. Самоконтроль. Антидопинговые мероприятия

Теория: 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.

Практика: Самоконтроль на тренировке, измерение пульса, ЧСС при занятиях

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: 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.

Практика: Расстановка оборудования, тренажеров, столов для борьбы. Страховка партнера, связывание захвата.

Контроль: тестирование, опрос

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В армрестлинге требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или скорости. Вместе с тем люди с равномерно развитыми физическими качествами встречаются очень редко. Например: недостаточно сильный и ловкий рукоборец нередко отличается большой выносливостью; не очень выносливый рукоборец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью; в меру быстрый и выносливый рукоборец может оказаться незаурядным силачом.

Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы рукоборца, на его тактико-техническое мастерство.

В тренировках нужно уделять внимание совершенствованию всех физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но не менее пристального внимания заслуживают физические качества, в которых наблюдается преимущество перед соперниками. Нужно, чтобы в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

Тема 1. Упражнения для воспитания выносливости:

Практика:

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

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

В занятиях нельзя применять только общеподготовительные 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.

Контроль: тестирование

Тема 2. Упражнения для воспитания силовых способностей:

Практика: 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.

Контроль: тестирование

Тема 3. Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

Тема 4 . Ловкость .Упражнения для воспитания координационных способностей:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

Тема 5. Упражнения для воспитания гибкости:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Изучение приема «крюк»

Практика: Для борьбы в «крюк» наряду с ОФП необходимо выполнение специальных упражнений и отработки специальных движений .

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое

разнообразии упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

Предварительные замечания. Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Крюк нижний. Сразу после начала поединка крюковик начнет вкручиваться и одновременно выполнять разворот плеч, когда плечо рабочей руки сильно выведено вперед. Для реализации такого положения возможны два целесообразных положения ног. Первое — когда правая нога несколько выведена вперед и находится под столом; второе — когда правая нога упирается в правую ближнюю стойку стола (при борьбе на правую руку)

Крюк верхний. После начала поединка крюковик осуществляет максимально быстрое скручивание кисти к себе, навязывая таким образом свою борьбу. Оказавшись в положении крюка крюковик может осуществлять атакующие либо защитные действия. Для атаки возможно либо давление чисто в бок, либо по диагонали, когда к боковому движению присоединяется стягивание захвата на себя

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
4. Супинация кисти с односторонней гантелью.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
7. Разгибание кисти с гантелью.
8. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по подлокотнику
- супинация кисти по «крюк»
- стягивание в бок

Контроль: тестирование, проведение контрольных спаррингов приемом в «крюк»

Тема 2. Универсальные приемы борьбы

Практика:

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.

2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание руки с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по подлокотнику
- выход с «крюка» на «верх»
- выход с «верха» на «крюк»
- боковое движение давлением на руку

Контроль: тестирование, контрольные спарринги с выполнением различных выходов на борьбу разными приемами.

Тема 3 . Изучение приема борьбы «верхом»

Практика: При борьбе верхом основное воздействие осуществляется на кисть или пальцы соперника. Цель верховика «выбить» кисть соперника, тем самым переложив нагрузку на его боковую связку и бицепс.

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
6. Пронация кисти с отягощением на ремне.
7. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
8. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
9. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
10. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.

11. Сгибание руки с односторонней гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
13. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
14. Пронация кисти с односторонней гантелью
15. Приведение кисти с односторонней гантелью.
16. Отведение

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по подлокотнику
- техника выбивания пальцев
- выбивание кисти
- накрытие кисти сверху

Контроль: тестирование, контрольные поединки приемом борьбы «верхом»

Тема 4 . Изучение атаки « в бок»

Практика:

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание руки с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по подлокотнику
- боковое давление на кисть
- боковая тяга из положения защиты

- дожим руки до валика

Контроль: тестирование, контрольные поединки борьбы в «бок».

Тема 5. Работа над стартом.

Практика: Выполняются упражнения из раздела скоростная и силовая выносливость. Работа с партнером по команде «Ready... Go»

.Применяются как блок, так и резина.

Контроль: тестирование, контрольные поединки с акцентом на старт.

Тема 6. Ознакомление с контратаками в борьбе.

Практика: отработка за столом в поединка с партнером контратакующих действий. Изучение моментов атаки и противостояние ей. Остановка контратакующих действий соперника.

Контроль: тестирование, контрольные поединки .

Тема 7. Подготовительные спарринги

Практика: Специальная разминка перед спаррингами. Спарринги с партнеров в своей весовой категории. Спарринги с партнерами разных весовых и возрастных категорий Спарринги с партнерами с преобладающей борьбой верхом. Спарринги с партнером с преобладающей борьбой в крюк.

Контроль: Тестирование , контрольные спарринги.

4. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТПП)

Тема 1. Изучение тактики ведения борьбы.

Практика:

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 раскрывать 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги

Тема 2. Изучение тактических действий соперника

Практика. Наблюдение за спаррингами соперников, просмотр и разбор видеоматериалов с соревнований с последующим разбором за столом с целью выявления тактических приемов соперника и противодействию им.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

Тема 3. Изучение тактических действий мастеров спорта , видеоматериалы.

Практика. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного уровня. Просмотр роликов в сети интернет мастеров спорта, с объяснениями тактических действий, разбор данных действий за столом Приглашение мастера спорта России Грушина В.С. с целью изучения его тактики борьбы, разбора и наглядного показа тактических действий.

Контроль. Тестирование , учебные спарринги.

Тема 4. Развитие у обучающихся собственного тактического мышления.

Практика. Борьба за столом с применением собственной тактики действий на основе ранее изученных материалов , выявление слабых моментов в тактике борьбы, отработка тактических действий за столом с соперником.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

Тема 5. Спарринги с разбором тактических действий.

Практика. 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги

Тема 6. Изучение технических действий.

Практика. 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, областных.

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

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

Практика:

| | | | |
|---|-------------------------------|---------|-------------|
| 1 | Первенство г. Никольска | февраль | г. Никольск |
| 2 | Первенство ДЮСШ | апрель | г. Никольск |
| 3 | Первенство Никольского района | август | г. Никольск |

| | | | |
|---|-------------------------------|---------|-------------|
| 4 | Чемпионат Никольского района | август | г. Никольск |
| 5 | Первенство Пензенской области | октябрь | пгт. Исса |
| 6 | Чемпионат Пензенской области | октябрь | пгт. Исса |

Контроль. Протокол соревнований.

6. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Тема 1. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Теория. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Практика. Судейство спортивных соревнований группового уровня (первенство ДЮСШ).

Контроль. Тестирование по официальным правилам армрестлинга. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Проведение соревнований по армрестлингу.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Психология в армрестлинге

Теория. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Контроль. Опрос

8. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Первая помощь при ушибах, растяжениях переломах

Практика. Оказание первой помощи, наложение повязок, фиксация конечностей, наложение шин, транспортировка пострадавшего.

Контроль. Зачет

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тема 1. Массаж

Практика. Техника массажа задействованных в армрестлинге мышечных групп

Контроль. Зачет

Тема 2. Гидропроцедуры

Практика . Контрастные ванны и души.

Контроль. Зачет

Тема 3. Банные процедуры, парение

Практика. Техника расслабления в парилке, контроль за самочувствием.

Контроль. Зачет

10. КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель - контроль над качеством общего физического и специального физического развития обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задачи - определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Рекомендации по выполнению контрольных испытаний

Бег 30 м, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000, 2000, 3000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». 34

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Исходное положение: повиснуть на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Спина прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом. Выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги на прямой линии, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжить выполнение испытания.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Кистевая динамометрия. Кистевая динамометрия, измерение силы мышц сгибателей пальцев проводится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами), затем без напряжения в плече поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места), измерение повторяют 2—3 раза и записывают лучший результат.

Метание мяча весом 150 г. Процедура метания осуществляется следующим образом: после разминки обучающийся становится на исходную линию, не заступая за нее; ему передается мяч для метания и указывается направление для броска; по команде тренера мяч необходимо завести за спину и резким движением руки 35 взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию; в процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10,00 | 12,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.8. | Кистевая динамометрия | даН | не менее | |
| | | | 50% от массы тела | 30% от массы тела |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |

Учебно - тематический план базового уровня 2 год подготовки

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|----------|----------|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | <i>Теоретическая подготовка</i> | 8 | 6 | 2 | |
| | 1. Физическая культура и спорт: состояние и значение | | 1 | | Опрос |
| | 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом | | 1 | | Зачет |
| | 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | | 2 | | Опрос тестирование |

| | | | | | |
|----------|--|------------|---|------------|--|
| | 4. Гигиена, закаливание, режим, питание. | | 2 | | тестирование |
| | 5. Самоконтроль. Антидопинг РУСАДА. | | | 1 | Тестирование |
| | 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности | | | 1 | Тестирование опрос |
| 2 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 96 | | 96 | |
| | 1. Выносливость | | | 24 | Тестирование |
| | 2. Сила | | | 50 | Тестирование |
| | 3. Быстрота | | | 8 | Тестирование |
| | 4. Ловкость | | | 8 | Тестирование |
| | 5. Гибкость | | | 6 | Тестирование |
| 3 | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 100 | | 100 | |
| | 1.Изучение приема «крюк», | | | 14 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 2.Универсальные приемы борьбы | | | 12 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 3.Изучение приема борьбы «верхом» | | | 14 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 4.Изучение атаки в «бок» | | | 14 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 5.Работа над стартом | | | 12 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 6.Ознакомление с контратаками в борьбе | | | 8 | Тестирование контрольные спарринги |
| | 7.Подготовительные спарринги | | | 26 | Тестирование контрольные спарринги |
| 4 | <i>Технико-тактическая подготовка</i> | 28 | | 28 | |
| | 1.Изучение тактики ведения | | | 4 | Учебные |

| | | | | | |
|------------|--|----------|----------|------------|--|
| | борьбы | | | | спарринги, тестирование |
| | 2.Изучение тактических действий соперника | | | 4 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 3.Изучение тактических действий мастеров спорта «видеоматериалы» | | | 2 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 4.Развитие у обучающихся собственного тактического мышления | | | 6 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 5.Спарринги с разбором тактических действий | | | 8 | Учебные спарринги, тестирование |
| | 6. Изучение технических действий | | | 4 | Учебные спарринги, тестирование |
| 5 | <i>Участие в соревнованиях</i> | 8 | | 8 | Соревнования |
| 6. | <i>Судейская практика</i> | 4 | | 4 | Судейство соревнований |
| 7. | <i>Психологическая подготовка</i> | 1 | | 1 | |
| | <i>1.Психология в армрестлинге</i> | | | | Опрос |
| | <i>2.Психология поединка</i> | | | 1 | Спарринг |
| 8. | <i>Медицинская подготовка</i> | 1 | | 1 | |
| | <i>1.Первая помощь растяжениях, переломах , ушибах.</i> | | | 1 | Зачет |
| 9. | <i>Восстановительные мероприятия</i> | 2 | | 2 | |
| | <i>1.Массаж</i> | | | | Зачет |
| | <i>2.Гидропроцедуры</i> | | | 1 | |
| | <i>3.Банные процедуры, парение, контрастные ванны и души</i> | | | 1 | |
| 10. | <i>Контрольно-переводные испытания</i> | 4 | | 4 | Контрольные испытания, тестирование |
| | <i>Итого всего:</i> | | 6 | 246 | |
| | <i>Итого всего:</i> | | | 252 | |
| | | | | | |

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Теория: Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

Контроль: Тестирование

Тема 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Теория: Характеристика *армрестлинга*. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Контроль: Тестирование

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Контроль: опрос, тестирование

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: 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.

Контроль: тестирование

Тема 5. Самоконтроль. Антидопинговые мероприятия

Теория: 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.

Практика: Самоконтроль на тренировке, измерение пульса, ЧСС при занятиях

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: 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.

Практика: Расстановка оборудования, тренажеров, столов для борьбы. Страховка партнера, связывание захвата.

Контроль: тестирование, опрос

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В армрестлинге требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или скорости. Вместе с тем люди с равномерно развитыми физическими качествами встречаются очень редко. Например: недостаточно сильный и ловкий рукоборец нередко отличается большой выносливостью; не очень выносливый рукоборец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью; в меру быстрый и выносливый рукоборец может оказаться незаурядным силачом.

Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы рукоборца, на его тактико-техническое мастерство.

В тренировках нужно уделять внимание совершенствованию всех физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но не менее пристального внимания заслуживают физические качества, в которых наблюдается преимущество перед соперниками. Нужно, чтобы в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

Тема 1. Упражнения для воспитания выносливости:

Практика:

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

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 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

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

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

6. Прыжки в полуприседе.

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

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

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

В занятиях нельзя применять только общеподготовительные 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.

Контроль: тестирование

Тема 2. Упражнения для воспитания силовых способностей:

Практика: 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.

Контроль: тестирование

Тема 3. Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

Тема 4 . Ловкость .Упражнения для воспитания координационных способностей:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

Тема 5. Упражнения для воспитания гибкости:

Практика:

- 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.

Контроль: тестирование

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Изучение приема «крюк»

Практика: Для борьбы в «крюк» наряду с ОФП необходимо выполнение специальных упражнений и отработки специальных движений .

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

Предварительные замечания. Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Крюк нижний .Сразу после начала поединка крюковик начнет вкручиваться и одновременно выполнять разворот плеч, когда плечо рабочей руки сильно выведено вперед. Для реализации такого положения возможны два целесообразных положения ног. Первое — когда правая нога несколько выведена вперед и находится под столом; второе — когда правая нога упирается в правую ближнюю стойку стола (при борьбе на правую руку)

Крюк верхний. После начала поединка крюковик осуществляет максимально быстрое скручивание кисти к себе, навязывая таким образом свою борьбу. Оказавшись в положении крюка крюковик может осуществлять атакующие либо защитные действия. Для атаки возможно либо давление чисто в бок, либо по

диагонали, когда к боковому движению присоединяется стягивание захвата на себя

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
4. Супинация кисти с односторонней гантелью.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
7. Разгибание кисти с гантелью.
8. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по подлокотнику
- супинация кисти по «крюк»
- стягивание в бок

Контроль: тестирование, проведение контрольных спаррингов приемом в «крюк»

Тема 2. Универсальные приемы борьбы

Практика:

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание руки с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Поединки за столом:

- выставление захвата

- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по опдлокотнику
- выход с «крюка» на «верх»
- выход с « верха» на «крюк»
- боковое движение давлением на руку

Контроль: тестирование, контрольные спарринги с выполнением различных выходов на борьбу разными приемами.

Тема 3 . Изучение приема борьбы «верхом»

Практика: При борьбе верхом основное воздействие осуществляется на кисть или пальцы соперника. Цель верховика «выбить» кисть соперника, тем самым переложив нагрузку на его боковую связку и бицепс.

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
5. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
6. Пронация кисти с отягощением на ремне.
7. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
8. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
9. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
10. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
11. Сгибание руки с односторонней гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
13. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
14. Пронация кисти с односторонней гантелью
15. Приведение кисти с односторонней гантелью.
16. Отведение

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по опдлокотнику
- техника выбивания пальцев
- выбивание кисти
- накрытие кисти сверху

Контроль: тестирование, контрольные поединки приемом борьбы «верхом»

Тема 4 . Изучение атаки « в бок»

Практика:

Упражнения:

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.

5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание руки с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Поединки за столом:

- выставление захвата
- расположения локтей на подлокотнике
- движения локтя по опдлокотнику
- боковое давление на кисть
- боковая тяга из положения защиты
- дожим руки до валика

Контроль: тестирование, контрольные поединки борьбы в «бок».

Тема 5. Работа над стартом.

Практика: Выполняются упражнения из раздела скоростная и силовая выносливость. Работа с партнером по команде «Ready... Go»

.Применяются как блок, так и резина.

Контроль: тестирование, контрольные поединки с акцентом на старт.

Тема 6. Ознакомление с контратаками в борьбе.

Практика: отработка за столом в поединка с партнером контратакующих действий. Изучение моментов атаки и противостояние ей. Остановка контратакующих действий соперника.

Контроль: тестирование, контрольные поединки .

Тема 7. Подготовительные спарринги

Практика: Специальная разминка перед спаррингами. Спарринги с партнеров в своей весовой категории. Спарринги с партнерами разных весовых и возрастных категорий Спарринги с партнерами с преобладающей борьбой верхом. Спарринги с партнером с преобладающей борьбой в крюк.

Контроль: Тестирование , контрольные спарринги.

4. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТТП)

Тема 1. Изучение тактики ведения борьбы.

Практика:

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 раскрывать тактические возможности применения приема.

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

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

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

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

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

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовой 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги

Тема 2. Изучение тактических действий соперника

Практика. Наблюдение за спаррингами соперников, просмотр и разбор видеоматериалов с соревнований с последующим разбором за столом с целью выявления тактических приемов соперника и противодействию им.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

Тема 3. Изучение тактических действий мастеров спорта , видеоматериалы.

Практика. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного уровня. Просмотр роликов в сети интернет мастеров спорта, с объяснениями тактических действий, разбор данных действий за столом Приглашение мастера спорта России Грушина В.С. с целью изучения его тактики борьбы, разбора и наглядного показа тактических действий.

Контроль. Тестирование , учебные спарринги.

Тема 4. Развитие у обучающихся собственного тактического мышления.

Практика. Борьба за столом с применением собственной тактики действий на основе ранее изученных материалов , выявление слабых моментов в тактике борьбы, отработка тактических действий за столом с соперником.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

Тема 5. Спарринги с разбором тактических действий.

Практика. 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги

Тема 6. Изучение технических действий.

Практика. 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.

Контроль. Тестирование, учебные спарринги.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, областных.

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

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

Практика:

| | | | |
|----|-------------------------------|-------------|---------------|
| 1 | Первенство г. Никольска | февраль | г..Никольск |
| 2 | Первенство ДЮСШ | апрель | г. Никольск |
| 3 | Первенство Никольского района | август | г. Никольск |
| 4 | Чемпионат Никольского района | август | г. Никольск |
| 5 | Первенство Пензенской области | октябрь | пгт. Исса |
| 6 | Чемпионат Пензенской области | октябрь | пгт. Исса |
| 7. | Чемпионат и Первенство ПФО | январь | г. Нижнекамск |
| 8. | Чемпионат и Первенство России | Март-апрель | г..Орел |

Контроль. Протокол соревнований.

6. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Тема 1. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Теория. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Практика. Судейство спортивных соревнований группового уровня (первенство ДЮСШ).

Контроль. Тестирование по официальным правилам армрестлинга. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Проведение соревнований по армрестлингу.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Психология в армрестлинге

Теория. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Контроль. Опрос

8. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Первая помощь при ушибах, растяжениях переломах

Практика. Оказание первой помощи, наложение повязок, фиксация конечностей, наложение шин, транспортировка пострадавшего.

Контроль. Зачет

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тема 1. Массаж

Практика. Техника массажа задействованных в армрестлинге мышечных групп

Контроль. Зачет

Тема 2. Гидропроцедуры

Практика . Контрастные ванны и души.

Контроль. Зачет

Тема 3. Банные процедуры, парение

Практика. Техника расслабления в парилке, контроль за самочувствием.

Контроль. Зачет

10. КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель - контроль над качеством общего физического и специального физического развития обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задачи - определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Рекомендации по выполнению контрольных испытаний

Бег 30 м, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000, 2000, 3000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». 34

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Исходное положение: повиснуть на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Спина прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом. Выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Движение стоит выполнять в

полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги на прямой линии, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжить выполнение испытания.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Кистевая динамометрия. Кистевая динамометрия, измерение силы мышц сгибателей пальцев проводится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр циферблатом к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами), затем без напряжения в плече поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сгибать руку в локтевом суставе и сходить с места), измерение повторяют 2—3 раза и записывают лучший результат.

Метание мяча весом 150 г. Процедура метания осуществляется следующим образом: после разминки обучающийся становится на исходную линию, не заступая за нее; ему передается мяч для метания и указывается направление для броска; по команде тренера мяч необходимо завести за спину и резким движением руки 35 взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию; в процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10,00 | 12,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 1.4. | Подтягивание из вися на | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|------|--|----------------|-------------------------|----------------------|
| | высокой перекладине | | 8 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.8. | Кистевая динамометрия | даН | не менее | |
| | | | 50% от массы тела | 30% от массы тела |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |

Ожидаемые результаты и способы их определения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получат теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучат базовую технику армспорта: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях и внутришкольных соревнованиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения специальных физических упражнений;
- основы судейства;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу второго года обучения обучающиеся:

- у обучающихся сформируются знания об армрестлинге, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (пропедевтика основам техники борьбы);
- освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- появятся представления о существующей в армспорте профессиональной практике;
- самостоятельно смогут применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;
- приобретут способность составлять комплексы специальных физических упражнений;
- освоят техники борьбы, ряд универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- получат опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;
- сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико-тактических действий и имеющихся психофизических особенностей;
- освоят в полном объеме практику судейской деятельности;
- покажут уровень общей физической подготовки соответствующий требованиям образовательной программы.

Информационное обеспечение

1. Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000.
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2017.
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов.
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. Федерация армрестлинга России – официальный сайт <http://www.armsport-rus.ru>
11. Информационные материалы на сайте www.armwrestling.com. США.
12. Информационные материалы на сайте www.armsport/spp.ru. Санкт-Петербург.
13. Федерация армрестлинга Пензенской области - <https://vk.com/club52085437>.