

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ТЕМРЮК

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 19.12.2019 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
приказ № 329 от 19.12.2019 г.
А.В. Новицкий



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
АРМРЕСТЛИНГ**

(указывается наименование программы)

Уровень программы два уровня сложности (базовый и углубленный)
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: составляет 8 лет и распределяется по годам обучения:

(общее количество часов)

базовый уровень сложности первый и второй год обучения – 276 часов

базовый уровень сложности третий и четвертый год обучения – 368 часов

базовый уровень сложности пятый и шестой год обучения – 460 часов

углубленный уровень сложности первый и второй год обучения – 552 часов

Возрастная категория: от 9 до 17 лет

Разработчики: Крюкова О.Г., инструктор – методист МБУ ДО ДЮСШ, высшая квалификационная категория; Рева О.А., тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ по армрестлингу, высшая квалификационная категория.

Рецензенты:

1. Машенко О.В., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физ.подготовки Высшего военного авиационного училища летчиков, МСМК по гиревому спорту.
2. Сень С.В., президент федерации армрестлинга Кубани

г. Темрюк, 2019 год

Содержание Программы:

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы;	3
1.2.	Характеристика вида спорта;	5
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения;	8
1.4.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.	8
2.	Учебный план	14
2.1.	План учебного процесса;	14
2.2.	Календарный учебный график;	31
2.3.	Расписание учебных занятий.	40
3.	Методическую часть	41
3.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;	43
3.2.	Методика и содержание работы, рабочая программа по предметным областям;	45
3.3.	Объемы учебных нагрузок;	66
3.4.	Методические материалы;	66
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей;	67
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.	69
4.	План воспитательной и профориентационной работы	73
4.1.	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися;	73
4.2.	Профессиональная ориентация обучающихся;	74
4.3.	Научная, творческая, исследовательская работа;	77
4.4.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организация встреч посещения музеев, спектаклей, фильмов и иные мероприятия	77
5.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	79
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;	79
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;	82
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	85
6.	Перечень информационного обеспечения	86
6.1.	Список литературы или электронных источников;	86
6.2.	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.	86

1. Пояснительная записка образовательной программы:

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ;
3. Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 15.11.2018 года №939;
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Устава МБУ ДО ДЮСШ МО г. Темрюк.

1.1. Направленность - физкультурно-спортивная

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий избранным видом спорта при отборе и комплектовании тренировочных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Базовый уровень:

Группы комплектуются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В зависимости от годов обучения, выполнение разрядных требований.

Цель, задачи и преимущественная направленность уровня:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);

- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Углубленный уровень

Группы комплектуются на конкурсной основе из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования и судейскую квалификацию.

Цель, задачи и преимущественная направленность уровня:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование техники и тактики;

- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;

- приобретение навыков в соревновательной подготовке;

- приобретение навыков организации и проведении соревнований;

- приобретение навыков в судейской практике.

Основными задачами реализации данной Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.2. Характеристика вида спорта - **Армспорт (Борьба на руках или Армрестлинг;** от англ. *Arm sport, arm wrestling*, где *arm* — предплечье) — вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

В 1990-х годах этот спорт получил распространение и в России. Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих, это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут не какого результата. Сила – это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем с большими весами ты тренируешься, тем сильнее ты становишься.

На сегодняшний день, армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта.

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

Стойки. Перед началом поединка атлеты могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола. Правильная стартовая позиция спортсмена должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями армрестлера. В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции спортсмен должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает

дополнительные преимущества спортсмену для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция армреслера носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела. Наиболее устойчивое положение тела армреслера в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры. Однако для максимального использования стартовой позиции армреслеру необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся руки» была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть армреслера должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90°. Вторая рука армреслера должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей спортсмены в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги армреслера, если он стоит левой стороной.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки. Первый способ – атака через верх. Атакующий армреслер по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют спортсмены с сильными мышцами пальцев и кисти. Вторым способ – атака крюком. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести спортсмена смещается влево от исходного. Третий способ – атака толчком. Атакующий армреслер толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из соперников, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

Реализация преимущества. Действия армреслера в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие спортсмены, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

Особенности спортивной тренировки у девушек.

Организм девушек имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Ряд характерных для женского организма особенностей имеются и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок. Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям спортсменок. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине, с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, а также различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных спортсменок рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание сверхбольших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постоянно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8-12 движений, с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Девушкам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его

изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – минимальный возраст зачисления 9 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах – 10 на базовом и 5 на углубленном уровне.

Срок обучения- 8 лет и делится на два уровня сложности.

Уровни сложности	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество часов в неделю	Количество занимающихся в группе (человек)
Базовый	6	9	6-10	до 20
Углубленный	2	14	12	до 18

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

в области теории и методики физической культуры и спорта для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

в области общей и специальной физической подготовки для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

в области «основы профессионального самоопределения»

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта сотрудничества, работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной, творческой, креативной деятельности.

в области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических

упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов специальных физических упражнений;
 - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
 - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
 - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
 - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
 - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
 - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

в предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности

совершать двигательные действия.

в предметной области «акробатика»:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

в предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта, а также критическое мышление у занимающихся;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

в предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения программы:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества и коммуникативности, с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности, нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,

способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата, применяя критическое мышление;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований
- изложение фактов истории развития избранного вида спорта, Олимпийских игр современности;

- влияние аэробных занятий на организм человека;
 - развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
 - осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Формы предъявления результатов:
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - выступление на соревнованиях и турнирах различного уровня (городских, краевых, всероссийских).

2. Учебный план по образовательной программе:

2.1. План учебного процесса

Предметные области	соотношение объема в обучении	Этапы и годы обучения			
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	7-8 год
1. Теория и методика физической культуры и спорта	10/10	27	37	46	55
2. Общая и специальная физическая подготовка	30/15	82	110	138	85
3. Вид спорта	25/25	69	92	115	140
4. Основы профессионального самоопределения	- /15	-	-	-	83
5. Различные виды спорта и подвижные игры	10/5	28	37	46	27
6. Судейская подготовка	0/10	0	0	0	55
7. Развитие творческого мышления	10/5	28	37	46	26
8. Акробатика	5/5	14	18	23	27
9. Специальные навыки	5/5	14	18	23	27
10. Спортивное и специальное оборудование	5/5	14	19	23	27
11. Самостоятельная работа обучающихся	в пределах до 10% от общего объема учебного плана				
Итого:	100	276	368	460	552

Самостоятельная деятельность обучающихся включает в себя выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-просветительской деятельности учреждения и другие формы.

Самостоятельная деятельность обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по каждой образовательной области.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

План учебного процесса по годам обучения
Базового уровня 1-2 года (ГБУ 1-2)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестаци и
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Теория и методика физической культуры и спорта</u> история развития избранного вида спорта; основы философии и психологии спортивных единоборств, этические вопросы спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, общероссийские и международные антидопинговые правила; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта история развития спорта; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, возрастные особенности детей и подростков; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, знания норм и требований, выполнения которых необходимо для присвоение соответствующих спортивных разрядов и званий; национальный региональный компонент особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации	27 2 2 2 2 2 2 3 3 3 2 2	27 2 2 2 2 2 2 3 3 3 2 2		Форма беседы и устного опроса обучающи хся
2.	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных	82 15		82 15	Сдача контроль ных норматив ов по общей и специаль ной

	возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной, творческой и креативной деятельности; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.	11		11	физическ ой подготов ке
		13		13	
		10		10	
		8		8	
		5		5	
		6		6	
		7		7	
		7		7	
3.	<u>Вид спорта:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной	69		69	Участие в соревнов аниях согласно календар ному плану официаль ных соревнов аний
		33		33	
		14		14	
		2		2	

	подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;	16		16	
	знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;	6		6	
	формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	24		24	
	знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;	4		4	
	знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;	4		4	
	приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;	20		20	
	знание официальных правил и основ судейства по избранному виду спорта.	6		6	
4.	<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u>	28		28	Сдача контроль
	умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр;	8		8	ных
	умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;	10		10	нормати
	умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;	4		4	вов по
	приобретение навыков сохранения собственной физической формы.	6		6	общей и
5.	<u>Развитие творческого мышления</u>	28		28	специаль
	развитие изобретательности и логического мышления;	10		10	ной
	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;	10		10	физическ
	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	8		8	ой
					подготов
					ке
					Результат
					ивность
					выступле
					ния на
					соревнов
					аниях

6.	<u>Акробатика</u> умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;	14 10 4		14 10 4	Выполнение комплекса упражнений
7.	<u>Специальные навыки</u> умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.	14 4 4 3 3		14 4 4 3 3	Выполнение комплекса упражнений
8.	<u>Спортивное и специальное оборудование</u> знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	14 4 8 2		14 4 8 2	Использование спортивного оборудования в соответствии с его паспортом
Всего часов:		276	27	249	

Базового уровня 3-4 года (ГБУ 3-4)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестаци и
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Теория и методика физической культуры</u>	37	37		Форма

	<u>и спорта</u> история развития избранного вида спорта; основы философии и психологии спортивных единоборств, этические вопросы спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, общероссийские и международные антидопинговые правила; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта история развития спорта; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, возрастные особенности детей и подростков; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, знания норм и требований, выполнения которых необходимо для присвоение соответствующих спортивных разрядов и званий; национальный региональный компонент особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации	2	2		беседы и устного опроса обучающи хся
		2	2		
		2	2		
		4	4		
		4	4		
		4	4		
		2	2		
		2	2		
		4	4		
		5	5		
		4	4		
		2	2		
		2	2		
2.	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости,	110		110	Сдача контроль ных норматив ов по общей и специаль ной физическ ой подготов ке
		25		25	
		20		20	

	гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;	15		15	
	формирование двигательных умений и навыков;	13		13	
	освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;	10		10	
	формирование социально-значимых качеств личности;	5		5	
	получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);	6		6	
	приобретение навыков проектной, креативной и творческой деятельности;	7		7	
	специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.	9		9	
3.	<u>Вид спорта:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;	92		92	Участие в соревнованиях согласно календарному плану официальных соревнований
	овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;	38		38	
	освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;	24		24	
	освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;	4		4	
	повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;	16		16	
	знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;	6		6	
	формирование мотивации к занятиям	24		24	

	избранным видом спорта; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание официальных правил и основ судейства по избранному виду спорта.	4 4 26 6		4 4 26 6	
4.	<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u> умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.	37 10 14 7 6		37 10 14 7 6	Сдача контроль ных нормати вов по общей и специаль ной физическ ой подготов ке
5.	<u>Развитие творческого мышления</u> развитие изобретательности, креативного и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	37 12 10 15		37 12 10 15	Результат ивность выступле ния на соревнов аниях
6.	<u>Акробатика</u> умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техники	18 13		18 13	Выполне ние комплекс а упражнений

	безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;	5		5	
7.	<u>Специальные навыки</u> умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.	18 5 5 4 4		18 5 5 4 4	Выполнение комплекса упражнений
8.	<u>Спортивное и специальное оборудование</u> знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	19 6 10 3		19 6 10 3	Использование спортивного оборудования в соответствии с его паспортом
Всего часов:		368	37	331	

Базового уровня 5-6 года (ГБУ 5-6)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестаци и
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Теория и методика физической культуры и спорта</u> история развития избранного вида спорта; основы философии и психологии спортивных единоборств, этические вопросы спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	46	46		Форма беседы и устного опроса обучающи хся
		2	2		
		4	4		
		4	4		

	основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, общероссийские и международные антидопинговые правила; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта история развития спорта; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, возрастные особенности детей и подростков; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, знания норм и требований, выполнения которых необходимо для присвоение соответствующих спортивных разрядов и званий; национальный региональный компонент особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации	4 4 4 4 2 6 6 4 4 2	4 4 4 2 6 6 4 4 2		
2.	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих	138 30 23 30 12	138 30 23 30 12	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке	

	физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, сотрудничества опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной, творческой и креативной деятельности; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.	9 10 8 9 7		9 10 8 9 7	
3.	<u>Вид спорта:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;	115 38 24 14 24 6 24 4 4 31		115 38 24 14 24 6 24 4 4 31	Участие в соревнованиях согласно календар ному плану официаль ных соревнований

	приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание официальных правил и основ судейства по избранному виду спорта.	6		6	
4.	<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u> умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.	46 10 17 10 9		46 10 17 10 9	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
5.	<u>Развитие творческого мышления</u> развитие изобретательности, логического и критического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	46 15 13 18		46 15 13 18	Результативность выступления на соревнованиях
6.	<u>Акробатика</u> умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;	23 18 5		23 18 5	Выполнение комплекса упражнений
7.	<u>Специальные навыки</u> умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально	23 7		23 7	Выполнение комплекса упражнений

	необходимые физические качества по избранному виду спорта;	6		6	
	умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;	5		5	
	умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.	5		5	
8.	<u>Спортивное и специальное оборудование</u>	23		23	Используй
	знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;	8		8	вание
	умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;	12		12	спортивн
	приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3		3	ого
Всего часов:		460	46	414	оборудов
					ания в
					соответст
					вии с его
					паспорт
					ом

Углубленного уровня 1-2 года (ГУУ 1-2)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестаци и
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Теория и методика физической культуры и спорта</u> история развития избранного вида спорта; основы философии и психологии спортивных единоборств, этические вопросы спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, общероссийские и международные антидопинговые правила; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта история развития спорта; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, возрастные	55 4 5 5 5 4	55 4 5 5 5 4		Форма беседы и устного опроса обучающих

	особенности детей и подростков; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, знания норм и требований, выполнения которых необходимо для присвоение соответствующих спортивных разрядов и званий; национальный региональный компонент особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации	4 3 7 7 5 4 2	4 3 7 7 5 4 2		
2.	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	85 9 8 16 17 14 5 5 4		85 9 8 16 17 14 5 5 4	Сдача контроль ных норматив ов по общей и специаль ной физическ ой подготов ке

	специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.	7		7	
3.	<u>Вид спорта:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание официальных правил и основ судейства по избранному виду спорта.	140 25 22 24 14 16 14 4 4 11 6		140 25 22 24 14 16 14 4 4 11 6	Участие в соревнованиях согласно календарному плану официальных соревнований
4.	<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u> умение точно и своевременно выполнять	27		27	Сдача контрольных

	задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.	10 8 5 4		10 8 5 4	нормативов по общей и специальной физической подготовке
5.	<u>Основы профессионального самоопределения</u> формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной, креативной и творческой деятельности.	83 15 15 15 25 13		83 15 15 15 25 13	Разработка и проведение учебно-тренировочного занятия
6.	<u>Судейская подготовка</u> освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.	55 40 5 10		55 40 5 10	Судейство соревнований
7.	<u>Развитие творческого мышления</u> развитие изобретательности, логического и критического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и	26 10		26 10	Результативность выступления на соревнованиях

	объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	8 8		8 8	
8.	<u>Акробатика</u> умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;	27 21 6		27 21 6	Выполнение комплекса упражнений
9.	<u>Специальные навыки</u> умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.	27 8 7 6 6		27 8 7 6 6	Выполнение комплекса упражнений
10.	<u>Спортивное и специальное оборудование</u> знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	27 9 15 3		27 9 15 3	Использование спортивного оборудования в соответствии с его паспортом
Всего часов:		552	55	497	

2.2 Календарный учебный график программы
Календарный учебный график ГБУ- 1, первый год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	27
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	7	8	8	8	7	7	7	7	7	82
1.3	Вид спорта	6	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	69
1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3		28
1.5	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4		28
1.6	Акробатика	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		14
1.7	Специальные навыки	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1		14
1.8	Спортивное и специальное оборудование	1	2	3	1	1		2	2	2			14
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	26	28	27	27	27	24	25	25	28	24	15	276
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований								3	3	4		10
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация										+		1

Количество часов в неделю		6
Количество тренировок в неделю		3
Общее количество тренировок в год		138

Календарный учебный график ГБУ -2, второй год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	27
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	7	8	8	8	7	7	7	7	7	82
1.3	Вид спорта	6	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	69
1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3		28
1.5	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4		28
1.6	Акробатика	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		14
1.7	Специальные навыки	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1		14
1.8	Спортивное и специальное оборудование	1	2	3	1	1		2	2	2			14
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	26	28	27	27	27	24	25	25	28	24	15	276
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований								3	3	4	2	12

3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация											+	1
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3
Общее количество тренировок в год													138

Календарный учебный график ГБУ-3, третий год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы												всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		
1. Объем реализации Программы по предметным областям														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	37	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110	
1.3	Вид спорта	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	92	
1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	37	
1.5	Развитие творческого мышления	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	37	
1.5	Акробатика	1	1	4	2	1		1	3	2	1	2	18	
1.7	Специальные навыки	1	1	4	2	1		1	3	2	1	2	18	
1.8	Спортивное и специальное оборудование	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	19	
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	34	35	37	35	34	29	34	36	34	35	25	368	

2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований /соревновательных схваток							3	3	3	1/4	1/2	2/15
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													8
Количество тренировок в неделю													3/4
Общее количество тренировок в год													122/ 184

Календарный учебный график ГБУ – 4, четвертый год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	37
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
1.3	Вид спорта	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	92
1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	37
1.5	Развитие творческого мышления	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	37
1.5	Акробатика	1	1	4	2	1		1	3	2	1	2	18
1.7	Специальные навыки	1	1	4	2	1		1	3	2	1	2	18

1.8	Спортивное и специальное оборудование	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	19
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	34	35	37	35	34	29	34	36	34	35	25	368
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований /соревновательных схваток			1/3	1/3	1/4	1/3	1/3	1/3	1/3	1/4	2/4	10/30
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													8
Количество тренировок в неделю													3/4
Общее количество тренировок в год													122/184

Календарный учебный график ГБУ -5, пятый год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	46
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13		138
1.3	Вид спорта	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	115
1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5		46
1.5	Развитие	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	46

	творческого мышления												
1.5	Акробатика	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	23
1.7	Специальные навыки	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	23
1.8	Спортивное и специальное оборудование	4	2	2	2		2	1	3	2	2	3	23
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	45	48	43	44	39	43	45	45	43	45	20	460
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований /соревновательных схваток		1/3	2/5	1/3	1/4	2/6	1/3	2/6	2/6	1/4	2/4	15/44
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													10
Количество тренировок в неделю													4
Общее количество тренировок в год													184

Календарный учебный график ГБУ- 6, шестой год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		
1. Объем реализации Программы по предметным областям														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	46	
1.2	Общая и	14								13	13		138	

	специальная физическая подготовка		14	14	14	14	14	14	14				
1.3	Вид спорта	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	115
1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5		46
1.5	Развитие творческого мышления	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	46
1.5	Акробатика	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	23
1.7	Специальные навыки	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	23
1.8	Спортивное и специальное оборудование	4	2	2	2		2	1	3	2	2	3	23
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	45	48	43	44	39	43	45	45	43	45	20	460
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований /соревновательных схваток		2/6	2/5	1/3	2/6	2/6	1/3	2/6	2/6	3/8	3/5	20/54
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													10
Количество тренировок в неделю													4
Общее количество тренировок в год													184

Календарный учебный график ГУУ-1, седьмой год обучения (час.)

№ п\	Разделы	месяцы
------	---------	--------

п	подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	85
1.3	Вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	140
1.4	Основы профессионального самоопределения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	83
1.5	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2		27
1.6	Судейская подготовка	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	4	55
1.7	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3		26
1.8	Акробатика	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3		27
1.9	Специальные навыки	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3		27
1.10	Спортивное и специальное оборудование	3	4	1	3		3	5	3		5		27
1.11	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	54	55	52	54	45	52	56	53	48	54	29	552
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований /соревновательных схваток		2/6	2/5	3/9	3/8	2/6	2/6	3/8	2/6	3/8	3/5	25/67
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая										+		1

	аттестация												
Количество часов в неделю													12
Количество тренировок в неделю													4
Общее количество тренировок в год													184

Календарный учебный график ГУУ-2, восьмой год обучения (час.)

№ п\п	Разделы подготовки	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	85
1.3	Вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	140
1.4	Основы профессионального самоопределения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	83
1.5	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2		27
1.6	Судейская подготовка	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	4	55
1.7	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3		26
1.8	Акробатика	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3		27
1.9	Специальные навыки	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3		27
1.10	Спортивное и специальное оборудование	3	4	1	3		3	5	3		5		27
1.11	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	54	55	52	54	45	52	56	53	48	54	29	552

2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: соревнований /соревновательных схваток		2/6	3/8	3/9	3/8	2/6	3/8	3/8	2/6	3/8	3/5	27/72
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в полгода предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация											+	1
Количество часов в неделю													12
Количество тренировок в неделю													4
Общее количество тренировок в год													184

2.3.Расписание учебных занятий

№ п/п	Группа	Тренер - преподаватель	Место проведения	Дни недели						
				Время проведения (начало/окончание)						

Расписание учебных занятий составляется ежегодно и утверждается приказом директора МБУ ДО ДЮСШ (Приложение № ____).

3. Методическая часть

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и реже трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов.

В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап. Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет

увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений; другой направлен на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются

обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ДЮСШ, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, муниципального образования город Темрюк.

3.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Армстолы	штук	1-5
2.	Подставки под ноги	штук	2-8
3.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1-2

4.	Тренажер для тренировки мышц-сгибателей пальцев	штук	1-2
5.	Ремни для связывания захвата рук	штук	2-4
6.	Резиновые амортизаторы	штук	2-4
7.	Кистевые эспандеры различной жесткости	штук	3-5
8.	Ремни для силовых упражнений	штук	3
Вспомогательное оборудование и инвентарь			
9.	Весы до 150 кг	штук	1
10.	Гантельный ряд от 1 до 30 кг	комплект	36
11.	Гантели разборные	штук	2-4
12.	Гири тренировочные 8,12, 16, 24 и 32 кг	комплект	10
13.	Перекладина	штук	1
14.	Брусья	штук	1
15.	Скамья Л.Скотта	штук	1
16.	Горизонтальная скамья	штук	1-2
17.	Регулируемая скамья	штук	1-2
18.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1-2
19.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
20.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
21.	Стойка для штанг	штук	1
22.	Стойка для гантелей	штук	2
23.	Стойка для дисков	штук	2-3
24.	Маты гимнастические	штук	3
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	2
27.	Магнезница	штук	1
28.	Штанга тренировочная	штук	5, в том числе 1- с Z- образным грифом
29.	Набор парных дисков для штанг, от 1,25 до 20 кг.	штук	12-30
30.	Канат (шест)	штук	1
31.	Ремни поясные	штук	2-3
32.	Секундомер	штук	1
33.	Вертикальный гриф	штук	1-2
34.	Набор рукояток разного диаметра	штук	2-4

35.	Кистевой динамометр	штук	1-2
-----	---------------------	------	-----

3.2. Методика и содержание работы, рабочая программа по предметным областям;

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по армрестлингу.

Тема 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по армрестлингу. Достижения юных рукоборцев на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий рукоборством на строение и функции организма спортсмена

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях армрестлингом.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по армрестлингу. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях армрестлингом.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в армрестлинге. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные

тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий армрестлингом. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. Основы техники и тактики армрестлинга.

Пути построения сложных технико-тактических действий в армрестлинге. Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации. Тактика ведения схватки.

Тема. 8. Основы методики обучения и тренировки армрестлера.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в армрестлинге. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика соревновательного метода тренировки.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца- армрестлера.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 10. Физическая подготовка армрестлера.

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью спортсмена. Круговая тренировка как организационно-методическая форма

комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности армрестлера.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в армрестлинге.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в армрестлинге. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки армрестлера.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 13. Правила соревнований в армрестлинге. Планирование, организация и проведение соревнований.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.

Инвентарь и оборудование залов для занятий армрестлингом. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований

Просмотр соревнований по армрестлингу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

Определение частоты применения приемов. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Тема 16. Установки перед соревнованием

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Практическая подготовка общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их

гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Разминка: упражнения для разогрева и растягивания мышц; игры в захваты и упоры; игры в перетягивания и т.д.

- *Общеразвивающие упражнения без предметов:* для рук и плечевого пояса; для туловища; для рук, туловища, ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с набивным мячом; с гантелями (вес 1 кг.); со стулом и т.д.

- *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, стенке; на кольцах и перекладине, на канате и на бревне, на козле и коне.

Специальная физическая подготовка

Рукоборец должен быть физически развит. В армрестлинге требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, или выносливости, или скорости. Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на формирование стиля борьбы спортсмена, на его технику - тактической мастерство. На учебных и тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но вместе с тем следует отдавать должное внимание и воспитанию тех физических качеств, в которых наблюдаются преимущества перед соперником, чтобы в дальнейшем в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями.

Силовые упражнения:

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

- - приседания на одной ноге;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая нога, то правая;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу руки скамейке и наоборот;
- подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- упражнения с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами: жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц (предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса)

Скоростные упражнения:

- ускорения по различным сигналам;
- выпрыгивание вверх;
- прыжки на скакалке;

Упражнения на ловкость:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения на гибкость:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

Примерные упражнения на воспитание общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки и силовых эстафет (приложение к программе №1).

Психологическая подготовка

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных

воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В психологической подготовке используются методы развития критического мышления, самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными или более тяжелыми партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

3. Вид спорта

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

Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств:

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

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

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

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

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
 - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Комплекс упражнений для повышения специальной и функциональной подготовленности (для углубленного уровня подготовленности):

- сгибание руки с отягощением на ремне;
- накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением;
- ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается;

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

Основная задача в технической подготовке армборца – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. В этой формулировке заключён целый ряд задач: познание теоретических основ спортивной техники; моделирование индивидуальных форм техники движений, соответствующих возможностям спортсмена; формирование умений и навыков, необходимых для успешного участия в текущих соревнованиях; последующее преобразование и обновление форм техники, развитие критического мышления.

Необходимо отметить, что несмотря на доступность и популярность армрестлинга техника его достаточно консервативна в связи с ограничением правилами соревнований и площадью взаимодействия соперников. Основной механизм движения остаётся неизменным и соответствует антропометрическим особенностям каждого человека, изменяются незначительно только элементы техники в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.

Обучение и совершенствование техники в армрестлинге должно

происходить с учётом роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп.

Правильное представление о технике ведения поединка способствует правильному подбору базовых и вспомогательных упражнений в процессе тренировки. По мере усвоения техники борьбы, предусмотренной определённой программой, у армборца в зависимости от его темперамента, телосложения, характера, физического и нервного состояния, а также других особенностей вырабатывается определённый индивидуальный стиль борьбы. Как отмечалось, техника ведения поединка по своей структуре одинакова, но выполняется разными спортсменами по-разному - начиная с исходного положения, начала атаки и до реализаций преимущества, что обусловлено индивидуальными особенностями спортсмена, присущими только ему темпераментом и стилем.

Совершенствование технических действий должно носить постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности. Техническая подготовка в армрестлинге представляет собой сложную систему движений, которая включает в себя как технику упражнения в целом, так и технику его отдельных частей:

- Сгибание руки с отягощением на ремне.
- Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
- Ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.
- Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.
- Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.
- Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
- Пронация кисти с отягощением на ремне.
- Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. Упражнение применяется в основном в подготовительный период.
- Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
- Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью.
- Разгибание кисти с гантелью.
- Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
- Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
- Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
- Сгибание руки с односторонней гантелью.
- Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука

отведена в сторону.

- Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
- Пронация кисти с односторонней гантелью.
- Приведение кисти с односторонней гантелью.
- Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Избирательная тренировка отдельных мышц:

- Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.
- Трапецевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.
- Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;
- Двуглавая мышца плеча – изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;
- Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.
- Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
- Передняя зубчатая мышца – полуввер со штангой.
- Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.
- Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.
- Наружные косые мышцы живота – подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.
- Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).
- Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.
- Мышцы задней поверхности бедра – в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.
- Икроножные мышцы – поднимание стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Постановка индивидуальной техники борьбы.

Спарринг (учебная борьба).

Победа над соперником определяется не только физической и технической подготовкой, но и умением расчётливо вести борьбу, используя все свои знания и умения, применяя индивидуальную креативность и критическое мышление. Тактика зависит от многих факторов: знания техники и

правильного её использования, умения распределять свои силы в ходе поединка и в ходе соревнований, знания сильных и слабых сторон соперника, учёта условий соревнований, оценки действий судейской коллегии и многого другого.

В специальную тактическую подготовку входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков и т.д. с учетом конкретного соперника. Для этого необходимо знать соперника, его силы и возможности, тактические варианты, которыми он располагает.

Задачи тактической подготовки:

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение закономерностей состязания в армрестлинге;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
- 5) изучение предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
- 6) разработка тактики предстоящего соревнования с учетом конкретного противника, ведения поединка, вариантов и способов решения задач и т.д.;
- 7) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидке и соревнованиях («тактические учения»);
- 8) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и составляющих ее элементов, вариантов и пр. учет ошибок и поражений.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Обучение и совершенствования в ней основываются на правилах и положениях обучения двигательным навыкам. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника, перемена тактической схемы и т.д.).

Обучение тактике проводится на учебно-тренировочных занятиях, непосредственно на соревнованиях. Нередко обучение тактике, особенно на поздних этапах, целесообразно связывать с одновременным решением задач физической и волевой подготовкой.

Специфической чертой тактики в армрестлинге, является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Такой характер соревновательных действий обязывает спортсмена мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их, для чего требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности умение мысленно моделировать по ходу поединка намерения соперника ещё до того, как они будут реализованы в действиях.

Приобретение соревновательного опыта. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Каждый старт требует больших

энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена. Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

4. Различные виды спорта и подвижные игры

Программный материал по видам спорта и подвижным играм (для всех этапов подготовки).

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- силовые эстафеты,
- шахматы.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и гириями) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является

перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, скорости и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Силовые эстафеты (методическая разработка к программе).

Шахматы. Это способ самовыражения творческой активности человека, наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относится к группе умозрительных - игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта спортивная игра тренирует способность выявлять причинно – следственные связи, прогнозировать развитие событий, выбирать из нескольких возможных вариантов наиболее рациональный, что крайне необходимо армрестлеру, для мгновенного реагирования и моделирования хода развития соревновательной схватки.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления; ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно плану-схеме годичного цикла подготовки. В случае резкого снижения работоспособности. Восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости.

5. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с углубленного уровня.

Уровень	Год	Количество часов в год
		Судейская практика Инструкторская практика
Углубленный	1-2	55

Одной из задач данной программы является подготовка учащихся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя, и участие в организации спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в армрестлинге терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Знать обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность у

занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки и исправлять их. Ученики, должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельно вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Занимающимся необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах базового уровня обучения. Принимать участие в судействе в районных и межмуниципальных соревнованиях, в роли бокового судьи, рефери, технического секретаря.

6. Основы профессионального самоопределения

К основным факторам, имеющим ведущее значение в становлении и развитии деятельностного компонента профессионального самоопределения личности, относятся:

- организация целенаправленных совместных и систематических усилий тренеров и школьников по развитию профессионального самоопределения за счет активизации физкультурной (двигательной) деятельности самих школьников;

- отношения сотрудничества, сотворчества и доверия между педагогами и школьниками в процессе физкультурного образования в спортивной школе;

- сама суть физкультурного образования предполагает от учащихся осознанные и осмысленные действия. Средства физкультурного образования направлены на развития стрессоустойчивости личности, позитивно-когнитивных оценок себя и окружающей действительности, навыков «быть успешным», быть готовым применять разные формы организации занятий с учетом избранной профессии.

Главными факторами позитивных сдвигов в показателях развития профессионального компонента стали:

- ориентация форм занятий на становление и развитие рефлексивно-оценочного компонента профессионального самоопределения;

- сравнение, оценка, контроль своих двигательных и личностных качеств с целью осознания и осмысления собственной деятельности;

- использование упражнений, направленных на умение рефлексировать, осуществлять оптимальный выбор средств и форм организации своей деятельности с учетом требований социума, развивать собственную стратегию поведения на рынке труда и образовательных услуг, которая проявляется при составлении и сопоставлении своего плана физического и личностного

развития с будущей профессиональной деятельностью.

7. Развитие творческого мышления

По мнению многих психологов - наше тело влияет на наше сознание. Они считают, что гибкость нашего тела влияет на гибкость нашего сознания.

И так, спорт – это набор движений: чем разнообразнее движения, тем больше приходится напрягаться коре мозга. Часто к движениям прибавляется тактика и стратегия. Быстрота реакции в спорте помогают улучшить восприятие новой информации и скорость поиска решений.

Спорт – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным.

Подвижные игры занимают основное место в методике развития творческого мышления детей средствами спорта. Прежде всего, это игры, где ребенок в рамках правил может самостоятельно выбирать образ действий. При этом правила игр не должны быть стереотипными на протяжении всего периода обучения – педагог совместно с детьми периодически их изменяет. В играх и упражнениях используются подражательные движения. Дети могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры, загадки. Для этого упражнения должны быть разучены. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

Самостоятельная деятельность детей — это не только выполнение физических упражнений, но и составление режима дня, беседы (например, придумать новый вид спорта, рассказать, какие качества потребуются от спортсмена, нарисовать стадион будущего).

При организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Обучая детей элементам таких видов спорта, как гимнастика, спортивная акробатика, аэробика, учим создавать композиции. При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дети самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную музыку или имитировать движения, например, животных. Иногда дети в процессе занятий придумывают целые связки новых упражнений. Для красоты и оригинальности самостоятельно группируются в пары, тройки, увлекаются выполнением разнообразных упражнений, несмотря на их сложность. Для достижения результатов необходимо развивать умение действовать слаженно, коллективно, проявлять творчество в преобразовании композиций.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

- Учить своих воспитанников действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- Не сдерживать инициативу и индивидуальную креативность занимающихся;

- Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- Не спешить с вынесением оценочных суждений;

8. Акробатика

Акробатические упражнения занимают значительное место в подготовке спортсменов. Они воспитывают решительность и смелость, ускоряют и облегчают обучение определенной группе приемов и конкретному приему. Акробатические упражнения являются первым из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяют перекаты, кувырки, повороты с фазой полета, перевороты без фазы полета, шпагаты, акробатические мосты и многие другие.

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки. При выполнении различных сальто, переворотов, кувырков, перекатов развиваются скоростно-силовые качества, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки при падениях, ловкость.

Акробатические упражнения в тренировочном процессе:

- кувырки необходимы как источник повышения координации тела и как способ маневрирования, а также для подготовки организма к выполнению основных технических действий;

- различные варианты стоек (на голове, на руках, на предплечьях, ходьба в стойке на руках и т. д.) необходимы для развития статического равновесия, ловкости, способности производить мельчайшие корректировки положения тела, необходимые для сохранения равновесия, силы;

- элементы акробатического переворота необходимы, как для защиты, так и для атакующих действий. Элементы переворота при защите также координируют спортсмена в пространстве, что позволяет быстро проанализировать ситуацию и предпринять дальнейшие действия;

- вращения являются неотъемлемой частью, так как в постоянно меняющейся обстановке тело спортсмена часто подвергается одновременным или последовательным вращениям вокруг поперечной и продольной его осей;

Акробатические упражнения, в зависимости от задач, стоящих перед конкретным занятием, применяются: в подготовительной части (для разминки); в основной (с целью совершенствования физических качеств); в заключительной (как средство повышения эмоционального тонуса и восстановления работоспособности).

9. Специальные навыки

Специальные принципы и профессиональные навыки подготовки спортсменов в армрестлинге.

Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды. Армрестлинг является статическим видом спорта. Во время борьбы многие мышцы не изменяют своей длины, фиксируют отдельные части руки в определённом положении. Эти положения называют рабочими углами (РУ). Те же динамические движения,

которые всё же совершаются, носят, как правило, однофазный (одноразовый) характер и совершаются только в определённой части возможной амплитуды движения. Эта часть амплитуды называется рабочей амплитудой (РА). Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды всё равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша. РУ и РА определяются строго индивидуально и зависят от строения руки, техники борьбы и т. п. В этих углах уровень силы может в несколько раз превышать уровень силы в других положениях. Тренируясь со свободными весами, необходимо следить за тем, чтобы максимальная нагрузка приходилась как раз на РУ. Для этого при выполнении упражнений, независимо от того, какую работу вы выполняете — динамическую или статическую, следите за тем, чтобы сгибаемая часть руки (отдельные фаланги пальцев, кисть, предплечье) в положении вашего РУ находились перпендикулярно вектору силы тяжести (или параллельно полу). Если при работе над РУ необходимо идеально подобрать рабочий вес, то в тренировке над РА имеются некоторые сложности. При динамическом сгибании, которое имеет место в тренировке над РА, максимальная нагрузка приходится только на одну точку (или угол) этой амплитуды, и ваша мышца прокачивается неравномерно. Исключение составляют лишь специальные тренажёры, обеспечивающие постоянную нагрузку по всей амплитуде вашего движения. Например, при сгибании кисти на параллельной полу лавке со штангой или гантелей, максимальная нагрузка приходится на начальную фазу РА, когда кисть находится параллельно полу. При дальнейшем сгибании нагрузка существенно уменьшается, приводя к максимальному развитию силы в средней и конечной фазах. Спортсмены, которые тренируют кисть только на параллельной лавке, при борьбе обычно хорошо держат кисть в начальном, стартовом положении, однако испытывают трудности со сгибанием кисти и удержанием её в согнутом положении. Для качественного тренинга РА нужно разбить на условные рабочие углы — начального, среднего и конечного положений. Вышеприведенное упражнение развивает силу в начальном РУ. Для того, чтобы развить силу в среднем РУ, значит и средней части вашей РА, необходимо изменить наклон лавки (наклон предплечья) так, чтобы в положении среднего РУ (середине РА) кисть находилась параллельно полу. В этом случае при динамическом сгибании нагрузка будет нарастать, достигает максимальной величины в среднем положении РА, а затем вновь начинает уменьшаться. Для активного воздействия на РУ конечного положения РА ваше предплечье по отношению к полу должно быть почти перпендикулярным. В этом случае в начальном положении РА мышцы не будут испытывать почти никакой нагрузки. В процессе сгибания нагрузка будет нарастать и достигает максимальной в конечной фазе РА. Исходя из выше указанного, сделаем вывод, что динамическое движение даже в рабочей амплитуде не является идеальным для достижения развития силы в армрестлинге. Работая с РА, не обязательно совершать динамическое сгибание. Разбив РА на несколько рабочих углов, можно в каждом из них применять статическую нагрузку. Принцип рабочего

направления.

Принцип рабочего направления основан на том, что разную силу одна и та же мышца может иметь не только по длине (принцип рабочего угла), но и по ширине. Например, мышцы-сгибатели кисти руки могут сгибать её по направлению мизинца, среднего, большого пальца и т. д. Каждый из мышечных пучков, совершающий одно из этих движений, может иметь разную силу и тренируется отдельно. При тренировке, направленной на наиболее быстрый прогресс, необходимо строго специализироваться в нужных, в первую очередь, направлениях движения. Эти направления называются “Рабочими направлениями” (РН) и определяются, прежде всего, излюбленной техникой борьбы. Выбрав нужное РН при работе со свободными весами, расположите сгибаемую часть так, чтобы РН было обратно направлено вектору силы тяжести или снизу вверх. Достигается это поворотом корпуса, предплечья, кисти — подбором оптимального хвата. Данный принцип распространяется на тренировку пальцев, за исключением большого, так как пальцы имеют только одно рабочее направление. Специализируясь на одном РН, можно добиться фантастических быстрых результатов. Однако не следует забывать о том, что владение только одной техникой борьбы, пусть даже виртуозно, не обеспечит стабильных выступлений за столом армрестлинга.

Принцип приоритета статических напряжений. Во время борьбы за столом у армрестлеров преобладают статические напряжения над динамическими. Это же соотношение должно быть перенесено на работу со свободными весами и тренажерами. Различают два вида статической нагрузки: пассивная статика или «удержание» и активная статика. Об удержании говорят в том случае, когда величину мышечного напряжения определяет вес отягощения или спарринг-партнер. Например, удержание гантели в заданном положении. Об активной статике говорят в том случае, когда величину напряжения мышц определяет или задает сам спортсмен. Например, давление на неподвижно закрепленную на столе металлическую ручку, имитирующую руку соперника. Обычно удержание применяется при работе со свободными весами, на перекладине и т. п., а активная статика при работе за столом. Величина таких напряжений может задаваться от 50 % до 100 % от максимальной. Длительность одиночного напряжения может составлять от нескольких секунд до нескольких минут и является обратно пропорциональной величине напряжения. Время одиночного напряжения со 100 % усилием обычно не превышает 10 сек.

Принцип микровременного воздействия. Основан на способности мышц выдерживать супернагрузку на протяжении очень короткого промежутка времени. Это время исчисляется долями сек., а напряжение может возрасти до 120 % -130 % от максимального при обычных тренировках. Эти стрессовые нагрузки заставляют ваши мышцы наращивать силу с феноменальной скоростью, а также укрепляют связочно — суставной аппарат. Различают два вида таких нагрузок:

а) пассивный метод (толчки) — применяется во время удержания и заключается в том, что вес отягощения, с которым вы работаете, резко

увеличивается. Например: вы удерживаете гантели весом в 70 % — 80 % от максимальной для вас. Спарринг-партнер рукой или слегка амортизирующим предметом наносит 5–6 последовательных ударов по гантели сверху вниз. В момент удара вес гантели возрастает на 30–40 % и достигает ПО -120 % от максимального. При этом ваш РУ должен остаться неизменным. Во избежании травм следите за тем, чтобы вес отягощения колебался в пределах не более чем на 30–40 %. Обычно применяется в тех же упражнениях, что и удержание.

б) активный метод (рывки) Заключается в том, что вы сами прикладываете максимальную силу к фиксированной точке, но в отличие от активной статики, в минимальный промежуток времени. Обычно делают 5–6 рывков с интервалом 1–2 сек. или по команде. Делать рывки из расслабленного состояния могут только очень опытные спортсмены. Наиболее безопасны рывки из 20–30 % начального напряжения. Для профилактики травм следите также, чтобы точка приложения имела небольшую амортизацию. Этот метод обычно используют там же, где и активную статику.

Принцип длительного воздействия. Хотя тренировки с максимальными отягощениями и предельными нагрузками и являются катализатором быстрого прироста силы, они все же стрессовые и не могут повторяться чаще 1 раза в неделю. Стрессовые нагрузки воспринимаются вашим организмом как болезнь в прямом смысле. Восстановительно-окислительные процессы после таких тренировок длятся в среднем от 5 до 10 дней. Для того, чтобы ускорить реабилитацию, необходимо применять длительное, но умеренное статическое напряжение. Кроме того, длительное умеренное напряжение отлично развивает статическую выносливость и толерантность к статическим напряжениям. Напряжение мышцы при таких тренировках не должно превышать 40–60 % от максимального. Время одиночного напряжения может колебаться от 1 до 3 минут.

Принцип взаимозависимости мышц. Предельно специализируя развитие силы ваших мышц в РУ и РН, необходимо постоянно увеличиваете разницу в силе между сильными и слабыми пучками по длине одной и той же мышцы. На определенном этапе эти слабые места могут тормозить развитие сильных. Поэтому время от времени нельзя забывать в качестве общефизической подготовки тренировать слабые места своих мышц.

Принцип ограниченной амплитуды. Исходя из предыдущего принципа: необходимо иногда вводить в свои тренировки упражнения в динамическом режиме. Однако всегда ограничивайте полную амплитуду движения в начальной фазе. Нельзя доводить свои движения до полного разгибания, так как это растягивает мышцы и уменьшает их силовой потенциал. Основной принцип. Этот принцип призван напомнить о том, что армрестлинг — вид единоборства, а не поднятия тяжестей. Никакая сила, приобретенная вдали от непосредственного контакта с рукой соперника, не приведет к желаемому результату. Тренировки за столом должны составлять не менее половины всех тренировок.

Приведенные выше принципы аккумулируют в себе практический опыт

проведения учебно-тренировочных занятий и могут быть использованы для планирования специальной подготовки спортсменов, специализирующихся в армрестлинге.

10. Спортивное и специальное оборудование

Тренажеры Бизон-1М и Twis Yo Wrist очень хорошо прорабатывают запястья спортсменов, которые очень активно участвуют при борьбе, многие спортсмены в армрестлинге рекомендуют использовать Бизон Сотского. Для тренировки большого пальца подойдут Тренажер Сотского Бизон-2 и кистевой эспандер с регулируемой нагрузкой Hammar Vice Gripper. Укрепление пальцев сводится к общему развитию двух групп мышц. Первая группа это разгибатели двух верхних (ногтевой и средней) фаланг пальцев — так называемые мышцы FDP (именно на верхних фалангах пальцев держатся скалолазы). Для тренировки этих мышц отлично подойдут кистевые эспандеры с торсионной пружиной — Captains of Crush, GD Grip Ultra и Hammar Vice Gripper. Вторая группа мышц это разгибатели третьей (основной) фаланги пальцев — так называемые мышцы FDS (пример использования этих мышц - веселый турник, представляющий из себя вращающуюся на подшипниках толстую перекладину, на которой даже профессиональные спортсмены не могут провисеть дольше минуты)

Резиновые эспандеры и ленты

С помощью такого тренировочного аксессуара можно развивать абсолютно все вышеперечисленные мышечные группы. Причем важно отметить, что нагрузка в этом случае будет статодинамической. Именно такой тип нагрузки наиболее предпочтителен в армрестлинге. Упражнения с резиновыми эспандерами отлично развивают силу и выносливость нужных мышц. При этом нет ограничения в выборе направления нагрузки и в ее итоговом коэффициенте. Все это легко контролируется банальной сменой стартовой позиции или растяжением петель. Но что более важно – с помощью лент можно отрабатывать выбранную технику борьбы на руках, будь то «вбок» или «крюком».

Укороченные варианты формата или их тонкие аналоги нужны для прицельной отработки основного движения из армрестлинга.

Из всех тренажеров для армрестлинга резиновые петли являются наиболее важными и в то же время незаменимыми. Однако за этот титул помимо них может побороться следующая группа тренажеров.

Кистевые эспандеры

Разумеется, ни один хороший армрестлер не может обойтись без набора кистевых эспандеров. Резиновые ленты дают общеразвивающий эффект на многие мышечные массивы, в то время как эспандеры целенаправленно развивают мышцы предплечий и кистей. Это играет очень важную роль в умении бороться на руках.

Для тренировки необходим комплект эспандеров с разным сопротивлением. С ними можно тренироваться в долгосрочной перспективе. Также комплект

дает некоторые преимущества в контексте тренинга – появляется возможность применять различные методики, например дроп-сеты.

Расширители грифа

Простой и в то же время незаменимый тренировочный аксессуар, который позволит без дополнительных трат времени натренировать предплечья и силу хвата. Используется во время тренировок с классическими отягощениями, такими как штанги или гантели. Тут все довольно просто: во время тренировок основных мышечных массивов, таких как спина, грудь или плечи, должны использоваться расширители. Это заставит мышцы кистей работать на пределе своих возможностей в каждом сете. Со временем такие тренировки приведут к адаптации, вследствие чего увеличится сила хвата и что не менее важно – силовая выносливость предплечий.

Пальцевой эспандер или петли «Eagle Loops»

Сила хвата – это не только лишь сила предплечий. Важно также развивать сгибатели и разгибатели пальцев. Сделать это можно с помощью специализированных тренажеров. Пальцевой эспандер напоминает мини-эспандер. Выполнять упражнения с ним нужно не чаще двух раз в неделю, так как сгибатели пальцев довольно быстро переутомляются на фоне других второстепенных нагрузок. «Eagle Loops» - подходят для подтягиваний и даже для тяговых силовых упражнений. Вместо хвата ладонью используется только сила сгибателей. Тренироваться с ними сложно, но это дает довольно быстрый результат.

Необычные кистевые тренажеры

Пауэрбол, тренажеры Сотского, рукояти из армлифтинга, Twist Yo' Wrist и все другие инновационные разработки в области тренинга предплечий так же являются важной составляющей хорошего «арсенала» армрестлера.

11.Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающего - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа обучающего, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

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

3.3. Объемы учебных нагрузок;

Уровневый норматив	Базовый уровень			Углубленный уровень
Год подготовки	1-2 й	3-4-й	5-6-й	1-2-й
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год:	276	368	460	552

3.4. Методические материалы;

Особенности осуществления обучения по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта определяются в зависимости от особенностей правил (регламента) спортивных соревнований и учитываются в Программе при:

- составлении планов обучения;
- составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется в рамках данной программы.

Порядок формирования групп обучения по спортивной дисциплине вида спорта определяется ДЮСШ, в соответствии с технической и физической подготовленностью учащихся с учетом возрастных особенностей учащегося.

Лицам, проходящим обучение, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же году обучения.

С учетом специфики спортивных дисциплин вида спорта определяются следующие особенности обучения:

- комплектование групп обучения, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными

особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований обучение по спортивным дисциплинам вида спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Знание общего и особенного природно-одаренных детей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить. Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта.

Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта.

Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил..

Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований. Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности

придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Общим механизмом облегченной деятельности является ее чувственная организация. Управление деятельностью при этом берет на себя преимущественно первая сигнальная система, которая анализирует информацию, поступающую от органов чувств. В спорте это в основном зрительные и сухожильно-мышечные ощущения среды и предмета деятельности, а также внутренние ощущения от систем организма, испытывающих в данный момент основную рабочую нагрузку. Первая сигнальная система присуща и животному, и человеку. Процесс чувственного анализа полностью автоматизирован, так же как и основанный на нем двигательный ответ.

Чувственный анализ придает действиям необходимую для выполнения двигательной задачи соразмерность: ориентированность в пространстве, точность, ритм, скорость и т. д. Чтобы чувственный способ организации деятельности был эффективным, необходима, естественно, сенсомоторная (чувственно-двигательная) одаренность.

Она проявляется в скорости и точности реакций, которые обусловлены скоростными и точностными возможностями нервно- мышечной системы человека. Кроме того, что более важно, сенсомоторная одаренность обеспечивает полный состав и взаимодействие двигательных актов профессиональной деятельности в целом.

Эталонными могут стать следующие приятные ощущения, эмоции, чувства: быстрые, подвижные, синтонные сенсомоторные процессы; чувство бодрости, силы, легкости, готовности систем организма к большой работе (функциональные, потребности в нагрузке этих систем); творческое состояние душевного подъема, вдохновения; оптимизм, уверенность в себе; чувство беззаботности, не отягощенность ответственностью; чувство новизны; проявления одобрения и симпатий со стороны окружающих людей.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта армрестлинг

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1

Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о

проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их
- соблюдать требования тренера и не нарушать их
- начинать упражнение можно по сигналу тренера
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки
- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера
- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь

- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-

весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

4. План воспитательной и профориентационной работы

4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися

Формы работы определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и вне тренировочные,
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные,
- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные);

количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы на руках, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности рукоборцев. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у армрестлеров соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия.

Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по армрестлингу занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается

ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах базового и углубленного уровня проводятся главным образом групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся в ДЮСШ обязаны проходить углубленный медицинский осмотр не реже одного раза в 6 мес., а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части Программы.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие, развивать их общественную активность.

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

Ориентация учащихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в спортивной школе.

Организацию профессиональной ориентации в спортивной школе делить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с учащимися 11-13 лет. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ

нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач проводятся тренировки на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися 11-13 лет включает изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); направление способных учащихся для занятия в ДЮСШ, общефизической подготовки и др. проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри общешкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап 14-15 лет – работа по профессиональной ориентации с учащимися решает следующие задачи: оказание помощи школьникам-спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы; помощь в проведение УТЗ; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации со школьниками 14-15 лет предусматривает изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к определенной деятельности. Проведение беседы на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионатах мира и Олимпийских играх; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей»; проведение экскурсий в ЦСП и спортивное общество; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи педагогу на тренировочных занятиях и в физкультурно-массовой и спортивной работе (проведение разминки, осуществление роли старшего на подгруппе, отделении;

организация и проведение соревнований) с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.

Третий этап 16-17 лет – это этап профессионального самоопределения школьников. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Все эти методы способствуют жизненному самоопределению: для общего самоопределения это – формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотнесённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Что позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

Содержание физкультурного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т.е. физической культуре, а вторые – специальностям профессионального образования, т.е. военному, педагогическому.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями.

4.3. Научная, творческая, исследовательская работа

Научно-исследовательская деятельность школьников — это деятельность учащихся под руководством тренера, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере.

Это позволяет развивать у школьников познавательный интерес, самостоятельность, культуру учебного труда; систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта; применять их на практике.

Научно-исследовательская деятельность требует высокого уровня знаний, в первую очередь, самого педагога, хорошего владения методиками исследования, наличия библиотеки со специализированной литературой, и вообще, желания углубленно заниматься исследовательской деятельностью с учащимися.

Работа по исследовательской деятельности может проводиться индивидуально (с успешными, одаренными детьми), но может иметь локальный и фронтальный характер.

Занимаясь исследовательской работой, школьник учится:

Видеть проблему;

Задавать вопросы;

Выдвигать гипотезы;

Планировать и реализовать проверку гипотезы;

Анализировать результаты исследования;

Давать определения понятиям;

Знание основных методов измерений и способов представления полученных результатов в виде таблиц, диаграмм и графиков;

Наблюдать явления и факты;

Делать выводы и умозаключения;

Структурировать материал;

Доказывать и защищать свои идеи;

Работать с первоисточниками и дополнительной литературой.

4.4. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организация встреч с известными спортсменами, тренерами, организация посещения музеев, спектаклей, фильмов и иные мероприятия

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, встречи, экскурсии в ДЮСШ – это физкультурно-спортивные досуги, развлечения, праздники, спартакиады и тематические занятия. При подготовке и проведении физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий дети не только увеличивают свои знания и умения в области физкультуры и спорта, но и получают возможность проявить двигательную активность, инициативу, самостоятельность и творчество, что благотворно влияет на их физическое и личностное развитие.

В ДЮСШ проводятся разнообразные физкультурно-оздоровительные досуги и праздники в соответствии с планом воспитательной работы.

Физкультурно-спортивные мероприятия проводятся в соответствии с календарный планом спортивно–массовых мероприятий ДЮСШ.

5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

Нормативы по уровням сложности занимающихся видом спорта, включают в себя:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на базовый уровень обучения
(мальчики /девочки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 / 6,5 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) мальчики
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) мальчики
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (не менее 10 раз) девочки
	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи (не менее 6 раз) девочки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 /140 см)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода второй, третий и четвертый год обучения (ежегодное улучшение показателей не менее 20 %)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты, юноши)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Максимальная сила,	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 6 раз)

силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 20 раз)
Спортивный разряд	для 4 года обучения не менее третьего юношеского разряда

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты, девушки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине в висе лежа (не менее 11 раз)
	Сгибание рук в упоре (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)
Скоростно- силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 15 раз)
Спортивный разряд	для 4 года обучения не менее третьего юношеского разряда

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода пятый и шестой год обучения (ежегодное улучшение показателей не менее 20 %)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты, юноши)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Максимальная сила силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 23 раз)
Спортивный разряд	для 6 года обучения не менее первого юношеского разряда

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты, девушки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине в висе лежа (не менее 13 раз)
	Сгибание рук в упоре (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 20 раз)
Спортивный разряд	для 6 года обучения не менее первого юношеского разряда

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода на углубленный уровень сложности. Для **ИТОГОВОЙ** аттестации улучшение показателей не менее 10 % (нормативы для групп углубленного уровня 2 года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты, юноши)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 27 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы
Спортивный разряд	не менее третьего спортивного разряда

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты, девушки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине в висе лежа (не менее 15 раз)
	Сгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 17 раз)
	Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем), (не менее 10 секунд)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 15 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы
Спортивный разряд	не менее третьего спортивного разряда

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, учебно-тренировочные сборы, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).
2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).
3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунsvик).
4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).
5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).
6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Ппанченко С.).
7. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).
8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).
9. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).
10. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).
11. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащиеся) (составлен Н.В. Щурковой).

Текущий контроль тренировочного процесса.

Текущий контроль необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и контроля переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

Текущее обследование (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка ОФП, специальная физическая подготовка СФП, тактико-техническая подготовка ТТП, соревновательная подготовка СП); время и объем тренировочного занятия, интенсивность тренировочного занятия по частоте сердечных сокращений (ЧСС в минуту).

Для контроля за функциональным состоянием сердечнососудистой системы измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчетов пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считает в течение 10 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному занятию. В таблице представлены ЧСС в преимущественной направленности физической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (ударов в минуту)	направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость – сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирование в микро-, мезо-, макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планирования интенсивности выполняемой нагрузки. В таблице представлены данные по интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 сек.	уд./мин.
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (Р-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (Р-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р-3). Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14

очень плохо	15-17
критическое	18 и более

5.3. Методические указания по организации, текущего контроля, промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения май-июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы тренированности юных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровневого контроля одинакова для всех групп. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы или электронных источников

1. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.
2. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.
3. Армспорт. Учебно-методическое пособие Автор: Перфильев М.В., Скоробогатов А. В. Год издания: 2008. Издательство: ГОУВПО «УдГУ», страниц: 74.
4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский.– Минск : Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288.
6. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
7. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н.Маришина. – Орел: РАА, 2002.
8. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2015.
9. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
10. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
4. www.ironworld.ru
5. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ry.
6. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург

Приложение
к программе «Армрестлинг»

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО Темрюкский район**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

**Силовые эстафеты, как средство совершенствования
основных физических качеств,
спортсмена - армрестлера.**

Автор разработки:

Рева Олег Анатольевич

- тренер-преподаватель, высшая
квалификационная категория
МБУДО ДЮСШ

г. Темрюк, 2019

Рукоборец должен быть физически развит. 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. 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.

Сейчас тренировочные нагрузки значительно возросли. Если раньше тренеры довольствовались лишь тремя занятиями в неделю и только по армрестлингу, то сейчас такого количества занятий для достижения высоких результатов недостаточно. Теперь в тренировочном цикле проводится не менее пяти занятий. Два занятия в неделю посвящают развитию физических качеств. Но такое число тренировок нередко приводит к переутомлению нервной системы, поэтому занятия рукоборцев, хотя бы иногда должны проходить в игровой форме. Назначение занятий по физической подготовке заключается в поддержании тренированности и дальнейшем развитии физических и морально-волевых качеств, необходимых рукоборцу. Они служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха.

Это и явилось толчком к использованию своеобразного, нетрадиционного вида тренировки - силовых эстафет, для совершенствования основных физических качеств, необходимых спортсменам - силовикам.

В качестве такого комплекса упражнений был использован «набор упражнений», объединённых в рамках реализации специфической педагогической задачи и названный «силовыми эстафетами».

Силовыми данные эстафеты названы потому, что в них организм тренирующихся испытывает в основном нагрузку, которая способствует развитию таких качеств, как сила и силовая выносливость (статическая и динамическая), хотя здесь, кроме этого, в немалой степени развиваются и координационные способности вкупе с общей выносливостью.

Силовые эстафеты, можно включать в тренировки не только в подготовительном периоде, но и на других этапах подготовки. Использование этих эстафет может преследовать вполне конкретную

спортивно-педагогическую цель (психологическая «разрядка»; воспитание силы, выносливости; совершенствование техники соревновательных упражнений и т.п.), то есть определённым образом воздействовать на организм спортсмена, который при этом получает нагрузку ничуть не меньшую, чем при обычной («классической») тренировке.

Местом для проведения эстафет может стать любое подходящее помещение: спортивный зал, коридор, лестница между этажами в здании спортшколы и т.п., но может стать и поляна в лесу, открытая спортивная площадка и т.д. В зависимости от выбора места проведения эстафета может несколько видоизменяться, модернизироваться.

Суть силовых эстафет: соревнуются 2 или более команд; участники команд по очереди выполняют заданное упражнение, продвигаясь при этом вперёд по дистанции и соперничая с представителями другой команды в скорости и правильности выполнения упражнений; непосредственный контакт между соперниками исключается (необходимо соблюдать интервал 1-3 метра); побеждает та команда, последний участник которой раньше других пересечёт линию старта (финиша); передача эстафеты осуществляется прикосновением к руке товарища по команде; первые участники стартуют одновременно по команде тренера «Марш!»

Состав соперничающих команд может быть различным по возрасту, спортивной квалификации, а также по личному весу спортсменов, в связи с чем, можно сформулировать следующие *правила силовых эстафет*:

1. Количество участников в каждой команде должно быть равным 2, 4 или 6, иначе - физическая нагрузка будет распределена неравномерно, будут наблюдаться «простои», исключается возможность выполнения упражнений в парах.
2. Если команды сильно отличаются по степени развития тех или иных физических качеств у отдельных участников, то можно подобрать для каждой команды (участника) свой вес гирь, гантелей, блинов и т.д., а также количество повторений циклических упражнений в каждом соревновательном элементе комплексов эстафет. (Под соревновательным элементом комплекса понимается собственно физическое упражнение, «элемент», из совокупности которых и состоит тот или иной комплекс).
3. Между участниками отдельно взятой команды не должно быть очень существенной разницы в уровне развития таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость.

Общие рекомендации для проведения силовых эстафет будут следующие:

I. Тренер должен внимательно следить за техникой выполнения эстафетных упражнений, дабы они не привели к травмам и к нечестной спортивной борьбе. За каждое техническое нарушение участникам начисляется штрафное очко, которое в конце каждого соревновательного элемента комплекса «превращается» в дополнительное количество повторений или штрафные секунды (минуты). Реализация принципа штрафных очков была названа нами «отработкой за проигрыш». Она может выполняться не только в конце каждого соревновательного элемента, но и в конце всей силовой эстафеты. Так, штрафные секунды, набранные командами, могут определять отрезок времени, в течение которого будет безостановочно выполняться какое-либо динамическое (бег, отжимания от пола, подтягивания на перекладине и т.п.) или статическое (удержание гирь вверх на выпрямленных руках, вис на турнике и т.п.) упражнение.

II. Пауза для отдыха между соревновательными элементами эстафеты не должна превышать 1 мин. При хорошей функциональной готовности спортсменов можно производить «блокирование» нескольких соревновательных элементов, то есть эти элементы будут выполняться сразу же, друг за другом - без паузы для отдыха.

III. Ввиду чрезвычайно высокой нагрузки на кардио-респираторную систему армрестлеров во время проведения эстафет, тренеру следует тщательно отслеживать их физическое состояние на всём протяжении состязания, используя методы внешнего наблюдения (цвет кожных покровов, частота дыхания и т.д.) и методы самоконтроля (подсчёт пульса, субъективные ощущения и т.д.).

IV. Следует заблаговременно приготавливать весь необходимый для силовых эстафет спортивный инвентарь. Размещать его надо в непосредственной близости от линии старта.

V. Если силовая эстафета проходит в небольшом помещении, то команду-победительницу можно определять не только по тому, кто раньше пересечёт линию старта (финиша), но и по тому, кто сможет уложиться в заданный временной интервал.

Маршрут движения участников команд во время эстафеты должен включать в себя разворотный пункт (р. п.), роль которого может выполнять любой подходящий предмет: гиря, легкоатлетический барьер, стул и т.п. Участник, стартуя от линии старта (начальный пункт или н. п.), в процессе

своего продвижения по дистанции вперёд достигает р. п., огибает его и возвращается обратно на н. п., где и передаёт эстафету товарищу по команде. Так как уровень физического развития членов команд может быть разным, то и отягощения для каждого из них следует подбирать индивидуально. Поэтому в дальнейшем под общим понятием «гири» будем понимать гири весом от 6 кг до 24 кг; под «блинами» - блины для штанги весом 2,5 кг, либо 5 кг, либо 10 кг; под «гантелями» - гантели весом от 3 кг до 10 кг.

Исходя из практики применения силовых эстафет в тренировках юных спортсменов, можно констатировать, что по времени они занимают не более 30 минут (с подготовкой инвентаря, разминкой и заминкой - 45 минут). Однако на протяжении этого получаса организм получает чрезвычайно мощную, интенсивную нагрузку, которая может сравниться лишь с тренировками, на которых выполняются «прикидки» или «проходки».

После завершения эстафеты рекомендовано проделывать несколько упражнений заминочного характера, а также упражнения на растяжку и расслабление.

Пример одного из комплексов силовых эстафет:

Комплекс силовых эстафет: направленность комплекса - интенсивное развитие силовой выносливости, а также совершенствование координационных способностей спортсменов - рукоборцев.

«Отработка за проигрыш»: вис на турнике или удержание положения «планка» (на время) - по окончании эстафеты (по сумме набранного командами штрафного времени).

(Приведённая ниже нумерация упражнений отражает не только порядковый номер соревновательных элементов комплекса, но и последовательность выполнения этих элементов).

1. Выпрыгивания с гирей (гантелью). Отягощение - между ног; держать отягощение спереди двумя руками. Прыгать - лицом вперёд.
2. Толчки гири (гантели) одной рукой с продвижением вперёд по дистанции. В тот момент, когда гиря зафиксирована на выпрямленной руке вверх, делается шаг вперёд. После приставления ноги гиря опускается на грудь и тотчас же выталкивается вверх - и так далее. На р. п. производится смена рук.
3. То же, что и в п. 2, но вместо толчка выполняется рывок.
4. Ходьба «гусиным шагом» с блином (гантелью, гирей) на спине. Держать отягощение двумя руками на верхней части спины (ниже затылка).

5. Сделать протяжку гири (гантели) перед грудью до подбородка, держа её двумя руками, и в таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать 15-20 протяжек; затем - бежать обратно с поднятой до подбородка гирей.
6. Упражнение «плуг» (один спортсмен держит за ноги другого, который только при помощи рук продвигается вперёд). На р. п. - отжаться от пола 15-20 раз; затем - движение обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.
7. Наклоны с гирей (гантелью), удерживая её двумя руками спереди между ног. После каждого наклона осуществляется продвижение на один шаг вперёд.
8. Встать спиной друг к другу и взять друг друга под локтевые сгибы. Один спортсмен приподнимает другого над полом и бежит с ним в таком положении до р. п. На р. п. тот, кто сверху, делает поднос коленей к груди: 8-10 раз. Затем - движение обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.
9. Выжать две гири (гантели) вверх и в таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать 15-20 раз сведение-разведение гирь перед грудью; затем - бежать обратно с поднятыми вверх гирями.
10. Взять в руки блины (гантели), развести руки в стороны (параллельно полу) и бежать в таком положении до р. п. На р. п. сделать подъём рук через стороны вверх: 15-20 раз. Затем - бежать обратно к н. п. (руки - в стороны).
11. Гири (гантели) - в руках, опущенных вдоль тела. В таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать толчок гирь по длинному циклу: 10-15 раз. Затем - бежать обратно к н. п. с опущенными вниз гирями.
12. То же, что в п. 11, но вместо толчка по длинному циклу - рывок двух гирь (гантелей) одновременно.
13. Один спортсмен сажает к себе на плечи другого и в таком положении бежит с ним до р. п., а затем - обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.
14. Упражнение «чехарда» (всей командой) до р. п. и обратно. Сделать 2-4 круга.

В заключение можно отметить, что периодическое применение силовых эстафет в тренировках армрестлеров оказывает положительное влияние на рост их спортивных результатов. Это подтверждается высокими спортивными достижениями воспитанников отделения армрестлинга ДЮСШ г. Темрюк, где силовые эстафеты интенсивно внедряются в тренировочный процесс на многих отделениях по видам спорта.