Управление образования городского округа Первоуральск

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» сентября 2016г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ПМАОУ ДО ЦДТ
_____ / Песнин В.Б./
«12» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг»

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Фомина Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2016г.

Пояснительная записка

Программа по армрестлингу разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

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

Рабочая программа по армрестлингу составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа «Динамо» Нижнекамского муниципального района республики Татарстан» 2015г.**,** существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, научно-методических пособий по армрестлингу.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 11 до 18 лет.

Учебная программа по армспорту построена последовательно: от групп начальной подготовки до учебно-тренировочных групп.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Срок реализации программы: 5 лет.

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

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

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в армрестлинге.

Цель данного курса обучения:

- формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой борьбы;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность.

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требования высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовке.

Универсальными компетенциями программы являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по армрестлингу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по армрестлингу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по армрестлингу, являются следующие умения:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и армрестлинга, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять армрестлинг как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Центр детского творчества, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В качестве критериев оценки на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности
- занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно - игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух - трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой, подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в армрестлинге, ознакомления их с техническим арсеналом приемов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	6		6	
1.1.	**Вводное занятие.** ▪ Правила обеспечения безопасности дорожного движения; правила противопожарной безопасности; ▪ знакомство с оборудованием и инвентарем.	1		1	беседа
1.2.	**Понятие армрестлинг.** ▪ История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России; ▪ физкультура, спорт – одно из средств воспитания и укрепления здоровья человека.	1		1	беседа
1.3.	**Правила поведения в спортивном коллективе и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале и на соревнованиях.** ▪ знакомство с оборудованием и инвентарем; профилактика травматизма на занятиях.	1		1	Беседа, опрос, показ
1.4.	**Краткие сведения о строении организма человека; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.** ▪ Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие; ▪ гигиена, закаливание, питание и режим борца; ▪ врачебный контроль и самоконтроль; ▪ значение и содержание врачебного самоконтроля при занятиях спортом; ▪ субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность; ▪ влияние физических упражнений с отягощениями на организм.	1		1	Беседа, опрос
1.5.	**Краткая характеристика техники армрестлинга.** ▪ Стойки, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.	1		1	Беседа, опрос, показ
1.6.	**Основные положения правил соревнований по армрестлингу.** ▪ Правила поединка; ▪ особенности судейства; ▪ оборудование мест соревнований; судейская терминология.	1		1	Беседа, опрос, показ
2.	**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	16	122	138	
2.1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	4	68	72	Тестиров

	▪ общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) ▪ занятия другими видами спорта: мини - футбол, баскетбол, элементы игры в волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, штангой, эспандером, отягощениями на ремне), подвижные игры (спортивных игр, единоборств).				**ание в начале, в середине в конце учебного года**
2.2.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ статические упражнения; ▪ упражнения на лучезапястный сустав; ▪ упражнения с отягощением («кистеукрепитель», экспандер и т.д.), с резиновым амортизатором на канате; ▪ упражнения в парах; ▪ упражнения на кистевой хват; ▪ упражнения со специальными снарядами; ▪ упражнения для развития силы и силовой выносливости; ▪ висы, подтягивание, лазание по канату.	**3**	**33**	**36**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.3.	**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ изучение основных стоек рукоборца за столом; ▪ изучение захватов; ▪ изучение технических элементов борьбы (борьба в бок, в крюк и верхом).	**4**	**8**	**12**	**Тестирование в середине и в конце учебного года**
2.4.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Упражнения для развития волевых развития волевых качеств: решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия, дисциплинированности.	**3**	**1**	**4**	
2.5.	**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Проверка овладения техники армрестлинга и выполнение контрольных нормативов: ▪ бег 30 метров, ▪ подтягивание на перекладине, ▪ сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ▪ прыжок в длину с места.	**1**	**3**	**4**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.6.	**КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** Участие в соревнованиях согласно календарю.		**4**	**4**	
2.7.	**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** ▪ Составление комплексов общеподготовительных и специальных упражнений, проведение разминки по заданию преподавателя; ▪ изучение особенностей судейства	**1**	**1**	**2**	**Беседа, опрос, показ**

	соревнований.				
2.8.	**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** Обязательное обследование перед началом учебного процесса, перед соревнованиями и в конце периода обучения.		**2**	**2**	
2.9.	**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** Данный раздел включает витаминизацию, сауну, активный отдых, прогулки.		**2**	**2**	**Беседа, опрос**
				144	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**8**		**8**	
1.1.	**Вводное занятие.** ▪ Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности	**1**		**1**	**беседа**
1.2.	**Краткий обзор состояния и развития армрестлинга в России и за рубежом.** ▪ История возникновения и развития армрестлинга; армрестлинг в РФ.	**1**		**1**	**беседа**
1.3.	**Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.** ▪ Характеристика армрестлинга как вида спорта; ▪ краткие сведения о противопоказаниях к занятиям армрестлингом; техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	**2**		**2**	**Беседа, опрос, показ**
1.4.	**Строение и функции организма человека.** ▪ Краткие сведения о строении организма человека; ▪ влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление ▪ здоровья; ▪ гигиена, закаливание, питание и режим; ▪ правила поведения в спортивном коллективе; самоконтроль в процессе занятий спортом.	**1**		**1**	**Беседа, опрос**
1.5.	**Характеристика техники и тактики армрестлинга.** ▪ Понятие о спортивной техники и тактики борьбы; стойки, стартовая позиция; фаза атаки; реализация преимущества.	**2**		**2**	**Беседа, опрос, показ**
1.6.	**Основные положения правил соревнований по армрестлингу.** ▪ Правила поединка; ▪ особенности судейства; оборудование мест соревнований; судейская терминология.	**1**		**1**	**Беседа, опрос, показ**
2.	**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**17**	**119**	**136**	
2.1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)	**4**	**56**	**60**	**Тестирование в начале, в**

	занятия другими видами спорта: мини-футбол, баскетбол, элементы игры в волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, опорные прыжки, канат), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, эспандером, с весом собственного тела), подвижные игры (с элементами спортивных игр, единоборств).				**середине в конце учебного года**
2.2.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ Статические упражнения; ▪ упражнения на лучезапястный сустав; ▪ упражнения с тяжестями, с резиновым амортизатором, на канате; ▪ упражнения в парах; ▪ упражнения на кистевой хват; упражнения со специальными снарядами	**3**	**37**	**40**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.3.	**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ выбор индивидуальных стоек за армстолом; ▪ совершенствование техники выполнения захватов; ▪ изучение стоек с низким и высоким захватом; ▪ связывание захватов; ▪ технические элементы борьбы: совершенствование техники борьбы в бок, в крюк и через верх, толчком, изучение техники борьбы с чередованием (бок - верх, крюк-верх, верх-крюк); поединки: с произвольным выбором технических действий, в соревновательном варианте, в связке, в судейском захвате.	**4**	**12**	**16**	**Тестирование в середине и в конце учебного года**
2.4.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Упражнения для развития волевых развития волевых качеств: решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия, дисциплинированности.	**3**	**1**	**4**	
2.5.	**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Проверка овладения техники армрестлинга и выполнение контрольных нормативов: ▪ бег 30м, ▪ подтягивание, ▪ сгибание-разгибание рук в упоре ▪ лежа, подъем ног в висе, ▪ подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках.	**1**	**3**	**4**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.6.	**КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** Участие в соревнованиях согласно календарю.		**4**	**4**	
2.7.	**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** ▪ Составление комплексов обще подготовительных и специальных	**2**	**2**	**4**	**Беседа, опрос, показ**

	упражнений, проведение разминки по заданию преподавателя; изучение особенностей судейства соревнований.				
2.8.	**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** Обязательное обследование перед началом учебного процесса, перед соревнованиями и в конце периода обучения.		**2**	**2**	
2.9.	**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** Данный раздел включает витаминизацию, сауну, активный отдых, прогулки.		**2**	**2**	**Беседа, опрос**
				144	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**12**		**12**	
1.1.	**Вводное занятие.** ▪ Правила обеспечения безопасности дорожного движения» правила противопожарной безопасности; знакомство с оборудованием и инвентарем.	**1**		**1**	**беседа**
1.2.	**Понятие армрестлинг.** ▪ История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России.	**2**		**2**	**беседа**
1.3.	**Правила поведения в спортивном коллективе и техника безопасности занятиях в тренажерном зале и на соревнованиях.** ▪ Знакомство с оборудованием и инвентарем; профилактика травматизма на занятиях. Техника безопасности в армрестлинге.	**1**		**1**	**Беседа, опрос, показ**
1.4.	**Краткие сведения о строении организма человека; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.** ▪ Краткая характеристика основных систем организма; ▪ гигиена, закаливание, питание и режим; ▪ общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях и мерах из предупреждения; ▪ мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи; краткие сведения о массаже.	**3**		**3**	**Беседа, опрос**
1.5.	**Краткая характеристика техники армрестлинга.** ▪ Стойки, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. ▪ Основы техники борьбы в армрестлинге.	**3**		**3**	**Беседа, опрос, показ**
1.6.	**Основные положения правил соревнований по армрестлингу.** ▪ Правила поединка; ▪ система проведений соревнований; ▪ оборудование мест соревнований; судейская терминология.	**2**		**2**	**Беседа, опрос, показ**
2.	**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**22**	**182**	**204**	
2.1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) ▪ занятия другими видами спорта: мини-	**4**	**104**	**108**	**Тестирование в начале, в середине**

	футбол (футбол), баскетбол, волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела).				**в конце учебного года**
2.2.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ упражнения на лучезапястный сустав; ▪ упражнения для предплечий; ▪ статические упражнения; ▪ упражнения «угол», «бицепс»; ▪ тяга веса через блок; ▪ спарринги; висы, подтягивание, лазание по канату.	**4**	**40**	**44**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.3.	**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Технико-тактические действия: ▪ атакующие действия: в бок, через верх, в крюк, толчком, комбинированные действия ▪ контратакующие действия: выход из крюка верхом, толчком после атаки соперника верхом, ▪ разрыв захватов ▪ поединки: борьба в соревновательном варианте, изучение особенностей борьбы в связке, в судейском захвате.	**6**	**20**	**26**	**Тестирование в середине и в конце учебного года**
2.4.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** В раздел включены индивидуальные, групповые беседы, а также изучение упражнений для развития волевых качеств - решительность, настойчивость, выдержка, смелость трудолюбие, упорство, дисциплинированность.	**5**	**3**	**8**	
2.5.	**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Проверка овладения технико-тактического ведения поединка, сдача контрольных нормативов: ▪ бег 60м, ▪ подтягивание, ▪ сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ▪ подъемы туловища лежа, ▪ вис на перекладине на согнутых руках, ▪ жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия.	**1**	**3**	**4**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.6.	**КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** Участие в соревнованиях согласно календарю.		**6**	**6**	
2.7.	**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** Выполнение индивидуальных заданий, работа в качестве рефери.	**2**	**2**	**4**	**Беседа, опрос, показ**
2.8.	**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**		**2**	**2**	

	Обязательное обследование перед началом учебного процесса, перед соревнованиями и в конце периода обучения.				
2.9.	**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** Данный раздел включает витаминизацию, сауну, активный отдых, прогулки.		**2**	**2**	**Беседа, опрос**
				216	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	12		12	
1.1.	**Вводное занятие.** Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности.	1		1	беседа
1.2.	**Краткий обзор состояния и развития армрестлинга в России и за рубежом.** ▪ Развитие армрестлинга в России; успехи российских борцов на международной арене.	2		2	беседа
1.3.	**Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по армспорту.** Повторение техники безопасности и профилактики на занятиях и соревнованиях.	1		1	Беседа, опрос, показ
1.4.	**Строение и функции организма человека.** ▪ Влияние занятий спортом на строение и функции организма; ▪ краткая характеристика основных систем организма; ▪ гигиена, закаливание, питание и режим; ▪ мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи; ▪ понятие самоконтроля; краткие сведения о массаже.	3		3	Беседа, опрос
1.5.	**Основы спортивной тренировки.** ▪ Понятие спортивной тренировки; принципы, методы, средства спортивной тренировки; оборудование и инвентарь для занятий.	3		3	Беседа, опрос, показ
1.6.	**Судейская подготовка.** ▪ Положения о соревнованиях; подготовка мест соревнований.	2		2	Беседа, опрос, показ
2.	**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	29	175	204	
2.1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) ▪ занятия другими видами спорта: мини-футбол (футбол), баскетбол, волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом собственного тела).	4	56	60	Тестирование в начале, в середине в конце учебного года
2.2.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**	10	70	80	Тестиров

	ПОДГОТОВКА ▪ упражнения на лучезапястный сустав; ▪ упражнения для предплечий; ▪ статические упражнения; ▪ упражнения «угол», «бицепс»; ▪ тяга веса через блок; ▪ спарринги; висы, подтягивание, лазание по канату.				**ание в начале и в конце учебного года**
2.3.	**ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Раздел включает упражнения, направленные на изучение и совершенствование навыков техники борьбы, различными способами «верхом», «в крюк». Овладение тактикой ведения поединка в зависимости от сложившейся ситуации, отработка старта, борьба за захват, борьба при увязывании ремнем.	**6**	**20**	**26**	**Тестирование в середине и в конце учебного года**
2.4.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** В раздел включены индивидуальные, групповые беседы, а также изучение упражнений для развития волевых качеств- решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие, упорство, дисциплинированность.	**5**	**5**	**10**	
2.5.	**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Проверка овладения технико-тактического ведения поединка, сдача контрольных нормативов: ▪ бег 60м, ▪ подтягивание, ▪ сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ▪ подъемы туловища лежа, ▪ вис на перекладине на согнутых руках, ▪ жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия	**2**	**6**	**8**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.6.	**КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** Участие в соревнованиях согласно календарю.		**6**	**6**	
2.7.	**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** Выполнение индивидуальных заданий, работа в качестве рефери.	**2**	**4**	**6**	**Беседа, опрос, показ**
2.8.	**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** Обязательное обследование перед началом учебного процесса, перед соревнованиями и в конце периода обучения.		**4**	**4**	
2.9.	**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** Данный раздел включает витаминизацию, сауну, активный отдых, прогулки.		**4**	**4**	**Беседа, опрос**
				216	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**12**		**12**	
1.1.	**Вводное занятие.** Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности.	**1**		**1**	**беседа**
1.2.	**Развитие армрестлинга в России и в мире на современном этапе.** ▪ Материалы из мировых новостей СМИ, ТВ, видео; просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.	**3**		**3**	**беседа**
1.3.	**Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.** ▪ Повторение техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях; краткая характеристика травм на занятиях и на соревнованиях.	**1**		**1**	**Беседа, опрос, показ**
1.4.	**Основы здорового образа жизни.** ▪ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; оказание первой доврачебной помощи.	**3**		**3**	**Беседа, опрос**
1.5.	**Правила соревнований по армспорту.** ▪ Характер проведения соревнований; ▪ способы проведения соревнований; ▪ возрастные группы участников соревнований; ▪ допуск к занятиям; ▪ взвешивание и жеребьевка участников; протесты.	**4**		**4**	**Беседа, опрос, показ**
2.	**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**29**	**175**	**204**	
2.1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Основу включают упражнения, направленные на подержание физической кондиции, отработки и совершенствование специальных качеств - силовой выносливости, быстроты, реакции, ловкости. ▪ общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) ▪ занятия другими видами спорта: мини-футбол (футбол), баскетбол, волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гирями, с весом	**4**	**42**	**46**	**Тестирование в начале, в середине в конце учебного года**

	собственного тела).				
2.2.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ▪ амортизаторами, гирями, с весом собственного тела; ▪ специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом; ▪ «бок», «верх», «крюк», «толчок» с партнером (статические и динамические силовые и скоростно-силовые упражнения); со специальными техническими средствами (блоки, амортизаторы, отягощения на ремне).	**10**	**80**	**90**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.3.	**ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Раздел включает поддержание и совершенствование техники, тактики ведения поединка, накопление опыта подготовки к соревнованиям, отработка отдельных элементов борьбы за захват, отработка старта, борьба при увязывании ремнем, борьба из «проигрышного положения». Упражнения на статику, с резиновым амортизатором, на канате, индивидуальные тренировки-спарринги. атакующие и оборонительные действия по команде и без команды с предварительным определением технических элементов.	**6**	**24**	**30**	**Тестирование в середине и в конце учебного года**
2.4.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Особенности психологической подготовки в армрестлинге. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Психологическая готовность к соревнованиям. После соревновательные психические состояния спортсмена.	**5**	**5**	**10**	
2.5.	**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Проверка овладения технико-тактического ведения поединка, сдача контрольных нормативов. ▪ бег 100м, ▪ подтягивание, ▪ сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ▪ подъемы туловища лежа, ▪ вис на перекладине на согнутых руках, жим ▪ штанга лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия.	**2**	**6**	**8**	**Тестирование в начале и в конце учебного года**
2.6.	**КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** Участие в соревнованиях согласно календарю.		**6**	**6**	
2.7.	**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** Выполнение индивидуальных заданий, работа в качестве рефери.	**2**	**4**	**6**	**Беседа, опрос, показ**

2.8.	**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** Обязательное обследование перед началом учебного процесса, перед соревнованиями и в конце периода обучения.		**4**	**4**	
2.9.	**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** Данный раздел включает витаминизацию, сауну, активный отдых, прогулки.		**4**	**4**	**Беседа, опрос**
				216	