

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с.п.Барсуки им.И.Б.Зязикова»

РАССМОТРЕНА на СОГЛАСОВАНО
заседании педагогического совета
Методист регионального
модельного центра РИ
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.
Л.Х.Булгучева

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ «СОШ -
№1 с.п.Барсуки
им.И.Б.Зязикова»
Куриева М.К.
Приказ 69-9 от
«30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Армрестлингу»

Вид программы: авторская
одноуровневая
базового уровня
Тип программы: сложно-структурированная
Срок реализации: 1 год (72ч.)
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Форма обучения: очная

Автор составитель педагог дополнительного образования Гагиева А.Б.

с.п.Барсуки, 2024 г.

Нормативно-правовые основания обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”

Федеральный закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ “Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации”

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 “Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей” (в редакции от 21 апреля 2023г.)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р (в редакции от 15 мая 2023г.)

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ “О внесении изменений в федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся”

Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н “Профессиональный стандарт “Педагог дополнительного образования детей и взрослых””

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 “Об утверждении СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”

Приложение к письму Минобрнауки России от 18 ноября 2015г № 09 - 3242: “Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)”

1. Пояснительная записка

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта. Немногим более тридцати лет, как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал не только народной забавой, а вполне 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. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цели и задачи программы

Цель:

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

Актуальность программы: Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность 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.

Новизна программы: Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а значит отбор детей с соответствующими физическими задатками и обладающими особыми психологическими качествами. Педагогическая работа по данной программе предполагает обучение и воспитание детей с различными физическими возможностями и обладающими различными психологическими качествами. В рамках реализации программы предусматривается спортивная подготовка детей на уровне «массовых разрядов», но все же главной педагогической задачей является оздоровление и физическое развитие детей.

Основные задачи:

- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью воспитания силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- формирование знаний об армрестлинге, как одной из профессиональных практик, и знаний о здоровом образе жизни;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях.

Режим занятий: по программе занимаются две группы. В группе по 12-15 человек. По программе 144 часа в году, 4 часа в неделю. Занятия в каждой группе проводятся 2 раз по 2 часа, 1 час-45 мин.

1. Режим занятий

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Мак.число учащихся в группе	кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч.года.
Спортивно-оздоровительные группы					
Весь период	7-17	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

Учебно-тематический план по армрестлингу на 36 недель

Разделы подготовки	СОЭ	Теория	Практика
Теоретическая подготовка	6	3	3
Общая физическая подготовка	100	50	50
Специальная физическая подготовка	15	7	8
Технико-тактическая подготовка	10	5	5
Участие в соревнованиях	3	1	2
Текущая, промежуточная аттестация	4	2	2
Всего часов в год (36 недель)	144	74	70
Количество часов в неделю	6	74	70

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся получают представление о существующей в армрестлингу профессиональной практике, овладеют знаниями и умениями необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой и армрестлинге в частности.

В разделе «теоретическая подготовка» обучающиеся приобретут знания: о правилах безопасного поведения на учебных занятиях, мероприятиях; о личной и общественной гигиене; о средствах, методах и формах физической, технической подготовки спортсмена, о способах самоконтроля при выполнении физических упражнений на учебных занятиях.

На конец каждого учебного года уровень физической и технико-тактической подготовки обучающихся будет соответствовать требованиям образовательной программы.

В течение всего периода обучения у обучающихся будет складываться опыт соревновательной и инструкторской деятельности, с помощью которого они смогут самостоятельно планировать и проводить отдельные учебные занятия.

СОЭ

Обучающиеся:

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

- изучат базовую технику армрестлинга: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения специальных физических упражнений;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.
- у обучающихся сформируются знания об армрестлинге, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (пропедевтика основам техники борьбы);
- освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.
- появятся представления о существующей в армрестлинге профессиональной практике;
- самостоятельно смогут применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;
- приобретут способность составлять комплексы специальных физических упражнений;
- освоят техники борьбы, ряд универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- получат опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;
- сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико-тактических действий и имеющихся психо-физических особенностей;
- освоят в полном объеме практику инструкторской деятельности;
- покажут уровень общей физической подготовки соответствующий требованиям образовательной программы.

Подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Контрольно – переводные нормативы по армрестлинге

Контрольные упражнения и единицы измерения	СОЭ
Подтягивание в висе на перекладине (кол. раз)	6-10
Сгибание разгибание рук в положении лежа (кол. раз)	20-30
Сгибание разгибание туловища лежа на спине за 30с. (кол. раз)	11-15
Прыжок в длину с места (см)	160-180
Вис на согнутых руках на перекладине (с.)	20-40

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Техника безопасности на учебных занятиях. Правила безопасного поведения.

Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Характеристика армрестлинга. Его место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Первые выступления и первые официальные Чемпионаты Мира, Чемпионаты России по армрестлингу. Люди, внесшие значительный вклад в развитие этого вида спорта.

Достижения российских рукоборцев на международных соревнованиях. Выдающиеся рукоборцы мира и России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Понятие о гигиене (личной и общественной) и закаливании. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания.

Режим и питание. Режим, его роль для спортсмена. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня спортсмена.

Весовой режим, допустимые величины регуляции веса борцов в зависимости от возраста. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.

Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Самоконтроль.

Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для рукоборца, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Основы массажа, понятие массажа и его влияние на организм. Виды последовательности массажных приемов Классификация спортивного массажа. Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

3.2. 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.

Сам по себе вид спорта своими средствами достаточно эффективно способствует воспитанию всех необходимых качеств рукоборца. Назначение занятий по физической подготовке заключается как раз в поддержании, а затем и повышении уровня физических качеств, необходимых рукоборцу. В то же время такие занятия служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха.

Теория

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота.

Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня воспитания общей физической подготовки.

Средства развития быстроты. Методы воспитания.

Методы восстановления работоспособности. Повышение уровня качества быстрота.

Сила.

Что такое сила? Характеристика качества. Силовая подготовка, её значение.

Методы развития силовых способностей. Средства воспитания силы.

Совершенствование силовых способностей.

Выносливость:

Что такое выносливость? Характеристика качества. Значение выносливости.

Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие.

Средства воспитания выносливости.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Гибкость.

Что такое гибкость? Характеристика качества. Значение гибкости.

Методы воспитания гибкости. Средства воспитания гибкости.

Способы поддержания уровня физического качества.

Ловкость.

Что такое ловкость? Характеристика качества. Значение ловкости. Ловкость, как сложное комплексное качество.

Методы воспитания. Средства развития координации. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после тренировок.

Применение методов воспитания ловкости при подготовке к соревнованиям.

Практика

(для всех возрастных групп)

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения:

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5, 1, 3, 5 кг; блины, грифы и др.

•- 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, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса).

Быстрота.

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Примерные упражнения:

- ускорения по различным сигналам;
- выпрыгивание вверх;
- прыжки на скакалке;
- 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 во взрывном, скоростном режиме;
- упражнения движение, имитирующее технику борьбы (слабое натяжение, среднее натяжение) с применением резиновых амортизаторов;
- упражнения с партнером за борцовским столом - локти на подлокотниках, запястья касаются тыльной стороной по команде - хлопок по столу (движение на опережение)
- по сигналу (на голос, свисток, хлопок) выполнение стартового движения с открытыми, закрытыми глазами

Ловкость.

Ловкость - это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, ловкость - это сложное, комплексное качество. В занятиях с учащимися нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны спортивные игры с элементами единоборств - баскетбол, регби, борьба, гандбол, хоккей. Эти игры способствуют повышению уровня воспитания всех физических качеств и в большей мере воспитания такого качества как ловкости

Примерные упражнения:

- 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.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Примерные упражнения:

- 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);

Выносливость.

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров длительное время. Иными словами можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Примерные упражнения на воспитание общей выносливости:

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

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев- упор лежа -упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Напрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. В положение стоя в 1 метре от стены отталкивание от стены двумя руками.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов руками справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

- 8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
- 9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Методика проведения и оценки по разделу ОФП вынесена в *Приложение 1*.

3.3. «ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ТПП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

Прием «крюк»

Особенности техники приема «крюк». Стартовая позиция.
Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.
Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника.

Прием «через верх»

Особенности техники приема «через верх».
Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.
Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

Прием «середина»

Особенности техники приема «середина».
Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.
Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

Спарринги

Понятие о спортивной технике и тактике.
Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Стартовая скорость.
Противодействие приемам соперникам.
Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы. Особенности индивидуальные техники борьбы.

Практика по разделу

(для всех возрастных групп)

Техника.

Под **техникой борьбы** в армрестлинге понимается систему приемов ведения соревновательного поединка рукоборцев.

Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армрестлинга, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может влиять на технику, ее элементы. Но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армрестлинге позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения: *стойки* (левосторонняя, правосторонняя), *стартовая позиция*, *фаза атаки*, *реализация преимущества*. Ниже приводятся описание приёмов техники и некоторые особенности выполнения приемов.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца 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 рукоборца.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает дополнительные преимущества, рукоборцу для успешного проведения поединка.

В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ). Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования стартовой позиции рукоборцу 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 борца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90° . Вторая рука рукоборца 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 рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, 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 рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно 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 рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй 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 рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ - атака толчком (середина). Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усиление 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 рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающихся неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. Тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым, затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

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

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

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

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

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

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

3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях (групповых, клубных, районных, городских, краевых) - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

В процессе обучения обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы.

Теория по разделу

Правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей.

Организация и проведение соревнований между группами. Весовые категории. Порядок взвешивания. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

Общий тактический план турнира. Анализ прошедших соревнований. Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

Практика по разделу

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, краевых.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований: проводит объяснение и показ техник борьбы; учит находить ошибки в технике соперника; выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

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

3.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИЯ

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

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

Предварительный контроль.

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

Текущий контроль.

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

Промежуточный контроль.

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

Итоговый контроль.

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

Нормативные требования по всем компонентам подготовки представлены в виде таблиц и тестов

В ходе аттестации выявляется:

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

2. Уровень знаний по теоретической подготовке (письменный опрос по анкетам) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных

представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний за период обучения по пятибалльной системе

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

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе. Поощрение и наказание учащегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Коллектив является важным фактором нравственного

формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между обучающимися группы, между группами обучающихся. При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и различные конкурсы. Все это создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

Средства, методы, формы воспитательной работы

•• *Во время активного отдыха.* Средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение; кино; литература; театр; музей. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. Формы организации: тематические диспуты и беседы; экскурсии, походы на природу; посещение выставок; организация и проведение праздничных вечеров.

•• *В процессе учебных занятий.* Средства: устная и наглядная информация; интернет-ресурсы. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. Формы организации: личный пример и педагогическое мастерство педагога, высокая организация учебного занятия, а также всего педагогического процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

В соревновательной обстановке. Средства: устная и наглядная информация; телевидение. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. Формы организации: просмотр записей соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; посещение и просмотр соревнований и их обсуждение.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

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

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

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

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

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических

условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

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

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

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности

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

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

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

6. ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Процесс воспитания в спортивной школе основывается на следующих принципах взаимодействия педагогических работников и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и обучающегося, соблюдения конфиденциальности информации об обучающемся и семье, приоритета безопасности обучающегося при нахождении в образовательной организации;
- ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для каждого обучающегося и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагогических работников;
- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе детско-взрослых общностей, которые бы объединяли обучающихся и педагогических работников яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел обучающихся и педагогических работников как предмета совместной заботы и взрослых, и обучающихся;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательного процесса

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало
- на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям
- (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть
- в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогических работников не на обеспечение соответствия личности обучающегося единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагогического работника по развитию личности обучающегося и усилий самого обучающегося по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям обучающихся позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования.

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности,
- как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся
- и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет

гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества.
Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране
- в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.

Примерный учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка			
	1. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1		Беседа
	2. Краткий обзор развития армспорта в Росси и за рубежом	1		Опрос
	3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		Опрос
	4. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1		Опрос
	5. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2		Беседа Показ
	Итого	6		
2	Физическая подготовка			Тестирование в начале и в конце учебного года
	1. Выносливость	1	13	
	2. Сила	1	10	
	3. Быстрота	1	13	
	4. Ловкость	1	16	
	5. Гибкость	1	14	
	Итого	5	66	
3	Технико-тактическая подготовка			Тестирование в середине и в конце учебного года
	1. Прием крюк	1	10	
	2. Прием через верх	1	17	
	3. Прием середина	1	15	
	4. Спарринги	1	18	
	Итого	4	60	
	Соревновательная деятельность	1	2	
	Итого	16	128	
	Всего:	144		

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ф.Ю. Ахметзянов, В.В. Харитонов, С.Н. Мерида. Армспорт. Учебное пособие. Казань 2002 г. С.73
2. Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей младшего школьного возраста. Красноярск, 2000
3. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
4. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001
5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
7. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
8. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
9. Спортивный журнал «Олимп»
10. Справочник. Звезды российского армрестлинга
11. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
13. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург