**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Армспорт является древнейшим видом спорта, который был возрождён в 1960-е годы в США. В 1990-х этот спорт получил распространение и в России.

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 стола, и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности стола.

Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, - ведь схватка протекает очень динамично, - разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе.

Армспорт является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста. Армспорт - один из молодых видов спорта в нашей стране.

МБУДО «Центр дополнительного образования для детей» Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия

М

является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей (далее Учреждение), которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа по армспорту составлена в соответствии с пунктами:

1.Федерального Закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2.Приказа Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29 ноября 2018г., регистрационный № 52831);

3.Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организациии режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41);

4.Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования МБУДО «ЦДОДД» Большеигнатовского муниципального района РМ от 15.02.2019г. №67.

**Направленность Программы.**

По содержанию Программа является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что изменения,происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта армспорт с учетом традиционного обучения. Это обусловило необходимость создания Программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения армспорту.

**Новизна Программы**.

Программа содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что победа и успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. а преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

* основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов. **Цель программы**:Формирование здорового образа жизни,профессиональное самоопределение обучающихся, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов, популяризация и развитие вида спорта.

Основными **задачами** реализации 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 жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:
* отбор одарённых детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в армрестлинге;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов в группах начальной подготовки - 2 года обучения (НП), тренировочных группах - 4 года обучения (ТГ), спортивного совершенствования – 2 года обучения (ЭССМ).

**Результатом реализации Программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта «Армспорт»;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий армспортом.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

* реализация общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  + стабильность выступления на региональных и всероссийских

спортивных соревнованиях;

* формирование и поддержание спортивной мотивации;
* укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице 1.

**Структура системы многолетней подготовки**

ТАБЛИЦА №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **подготовки** | **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Наполняемость (мин/маскс)** | **Минимальный**  **возраст для** | **Объем учебной нагрузки** |
| НП | 1 | 6 | 12 | 10 лет | 6 |
| 2 | 8 | 15 | 9 |
| УТГ | 1 | 10 | 10 | 12 лет | 12 |
|  | 2 | 11 |
|  | 3 | 12 | 8 | 18 |
|  | 4 | 14 |

**Комплектование учебных групп**

*Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения* по дополнительнойпредпрофессиональной программе «Армспорт» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 16-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 16-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

* *группы начальной подготовки 2-го* года обучения переводятся учащиеся,освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

*На тренировочный этап обучения (спортивной специализации)* зачисляютсяучащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

* группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

**Общие требования к организации тренировочной деятельности**

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* + на этапе начальной подготовки - 2 часов;
  + на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

**Формы организации образовательной деятельности**:

* 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.

**Виды и формы контроля:** *педагогический*(промежуточная и итоговаяаттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

**Основными показателями выполнения программных** требований поуровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) обучения, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап и год обучения | Этап | |  | Тренировочный этап. | | | Соотношение | |  |
|  |  | начальной | |  |  |  |  | объемов | |  |
|  |  | подготовки | |  |  |  |  | тренировочной | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | деятельности | |  |
|  | Предметная область | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |  | |  |
|  | обучен | обучения | обучения | обучения | обучения | обучения |  | |  |
| **1** | **Теоретическая** | 14 |  | 23 | 25 | 28 | 32 | **5%** | |  |
| **подготовка** | 18 |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **2** | **ОФП и СФП** | 67 | 92 | 115 | 126 | 138 | 161 | **25%** | |  |
| **3** | **Армспорт:** |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Основы техники и | 101 |  | 145 | 166 | 188 | 211 |  | |  |
|  | тактики армспорта | 120 |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Участие в соревнованиях | 18 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |  | |  |
|  | Инструкторская |  |  | 5 | 5 | 5 | 14 |  | |  |
|  | практика |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Медицинский контроль |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | **45%** | |  |
|  | Промежуточная и |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | итоговая аттестация в | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 |  | |  |
|  | форме контрольных |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | испытаний |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Восстановительные |  |  | 5 | 5 | 5 | 13 |  | |  |
|  | мероприятия |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Тренировочные сборы |  |  |  | **Не менее 14 дней** | |  |  |  |
| **4** | **Другие виды спорта** | 14 | 18 | 23 | 25 | 28 | 32 | **5%** | |  |
|  | **Технико-тактическая и** | 28 |  |  |  |  |  | **15%** | |  |
| **5** | **психологическая** |  | 69 | 76 | 82 | 97 |  | |  |
|  | **подготовка** |  | 37 |  |  |  |  |  | |  |
| **6** | **Самостоятельная** | 28 |  | 23 | 26 | 28 | 32 | **5%** | |  |
| **работа** | 37 |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **7** | **Итого** | **276** | **368** | **460** | **506** | **552** | **644** | **100%** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

**Учебный план график распределения часов на год ЭНП 1 (52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Вид* |  | *сентябрь* | *октябрь* | | | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* | *март* | *апрель* | *май* |  | *июнь* | *июль* | *Всегозагод* |  |
|  | *подготовки* |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1* | ***Теоретическая*** |  | *2* | *2* | | | *2* | *2* | *2* | 2 | *2* | *2* | *2* |  | 1 | 1 | ***20*** |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* | ***ОФП и СФП*** |  | *6* | 6 | | | 6 | *6* | *7* | *6* | *6* | *7* | *7* |  | *6* | *10* | ***73*** |  |
|  | *ОФП* |  | *2* | *4* | | | *4* | *4* | *4* | *3* | *3* | *3* | *3* |  | *3* | *5* | *36* |  |
|  | *СФП* |  | *3* | *4* | | | *4* | *4* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  | *4* | *3* | *37* |  |
| *3* | ***армспорт*** |  | *14* | *14* | | | *12* | *14* | *14* | *12* | *12* | *12* | *14* |  | *10* | *3* | ***131*** |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Основы техники и* |  | *12* | *10* | | | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* |  | *13* |  | *105* |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *тактики армспорта* |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Промежуточная* | *и* | *2* |  | | |  |  | *2* |  | 2 |  | *2* |  |  |  | *8* |  |
|  | *итоговая аттестация* | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Участие в соревнованиях* | | *2* | *2* | | | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |  |  | *18* |  |
| *4* | ***Другие виды спорта*** |  | *2* | *2* | | | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  | *2* |  | ***20*** |  |
| *5* | ***Технико-тактическая,*** | | *2* | *2* | | | *3* | *3* | *4* | *4* | *4* | *3* | *2* |  | *3* | *4* | ***34*** |  |
|  | ***психологическая*** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* | ***Самостоятельная*** |  | *2* | *3* | | | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* |  | *3* | *6* | ***34*** |  |
|  | ***работа*** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* | ***Всего*** |  |  | | | | | | | | | | | | | | ***312*** |  |
|  | **Учебный план график распределения часов на год ЭНП 2** | | | | | | | | | | | | | | **(52 недели)** | | |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№* | *Вид* |  | *сентябрь* | | *октябрь* | | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* | *март* | *апрель* | *май* |  | *июнь* | *июль* | *Всегозагод* |  |
|  | *подготовки* |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1* | ***Теоретическая*** |  | *3* | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 2 | ***32*** |  |
|  | ***подготовка*** |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* | ***ОФП и СФП*** |  | *8* | | *8* | | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* |  | *22* | *22* | ***116*** |  |
|  | *ОФП* |  | *5* | | *5* | | *5* | *5* | *5* | *3* | *5* | *5* | *5* |  | *8* | *7* | *58* |  |
|  | *СФП* |  | *5* | | *5* | | *5* | *5* | *5* | *3* | *5* | *5* | *5* |  | *8* | *7* | *58* |  |
| *3* | ***армспорт*** |  | *21* | | *18* | | *18* | *18* | *19* | *18* | *19* | *19* | *20* |  | *22* | *0* | ***192*** |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Основы техники и* |  | *13* | | *13* | | *13* | *13* | *13* | *13* | *13* | *13* | *12* |  | *12* |  | *128* |  |
|  |  |  |  |  |
|  | *тактики армспорта* |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Промежуточная* | *и* | *2* | |  | | 2 |  | *2* |  |  |  | *2* |  |  |  | *8* |  |
|  | *итоговая аттестация* | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Участие в соревнованиях* | | *6* | | *5* | | *5* | *6* | *6* | *6* | *5* | *5* | *6* |  | *6* |  | *56* |  |
| *4* | ***Другие виды спорта*** |  | *2* | | *4* | | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *2* | *2* |  | *2* |  | ***32*** |  |
| *5* | ***Технико-тактическая,*** | | *4* | | *4* | | *5* | *5* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* |  |  |  | ***48*** |  |
|  | ***психологическая*** |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовка*** |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* | ***Самостоятельная*** |  | *4* | | *4* | | *5* | *5* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* |  |  |  | ***48*** |  |
|  | ***работа*** |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* | ***Всего*** |  |  | | | | | | | | | | | | | | ***468*** |  |
|  |  |  |  | | |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



**Учебный план график распределения часов на год ТЭ 1 (52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Вид* | *сентябрь* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *подготовки* | *октябрь* | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* |  | *апрель* |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *март* |  | *май* | *июнь* | *июль* | *Всегозагод* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1* | ***Теоретическая*** | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* | *3* | *3* |  | *1* |  | ***23*** |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* | ***ОФП и СФП*** | *12* | *11* | *11* | *11* | *12* | *11* | *11* | *12* |  | *12* | *11* | *1* | ***115*** |  |
|  | *ОФП* | *6* | *5* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* |  | *6* | *5* |  | *58* |  |
|  | *СФП* | *6* | *6* | *5* | *5* | *6* | *5* | *5* | *6* |  | *6* | *6* | *1* | *57* |  |
|  | ***Избранный вид спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***207*** |  |
| *3* | ***(армспорт)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Основы техники и* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* |  | *14* | *14* | *5* | *145* |  |
|  | *тактики армспорта* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Промежуточная и* | *2* |  |  |  | *2* |  |  |  |  | *2* |  |  | *6* |  |
|  | *итоговая аттестация* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Участие в соревнованиях* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |  | *4* | *4* |  | *40* |  |
|  | *Инструкторская и* |  | *1* |  | *1* |  | *1* | *1* | *1* |  |  |  |  | *5* |  |
|  | *судейская практика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Медицинский контроль* |  |  | *3* |  |  |  |  | *3* |  |  |  |  | *6* |  |
|  | *Восстановительные* |  | *1* |  | *1* | *1* |  | *1* |  |  | *1* |  |  | *5* |  |
|  | *мероприятия* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* | ***Другие виды спорта*** | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *3* |  | *2* |  | ***23*** |  |
| *5* | ***Технико-тактическая,*** | *6* | *6* | *6* | *7* | *6* | *6* | *6* | *5* |  | *5* | *7* | *9* | ***69*** |  |
|  | ***психологическая*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* | ***Самостоятельная*** | *2* | *2* | *1* | *2* | *1* |  | *1* |  |  |  | *5* | *9* | ***23*** |  |
|  | ***работа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* | ***Всего*** | ***44*** | ***44*** | ***44*** | ***44*** | ***44*** | ***40*** | ***44*** | ***44*** |  | ***44*** | ***44*** | ***24*** | ***468*** |  |



**Учебный план график распределения часов на год ТЭ 2 (52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Вид* | *сентябрь* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *подготовки* | *октябрь* | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* |  | *апрель* |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *март* |  | *май* | *июнь* | *июль* | *Всегозагод* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1* | ***Теоретическая*** | *2* | *3* | *3* | *3* | *2* | *2* | *3* | *3* | *3* |  | *1* |  | ***25*** |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* | ***ОФП и СФП*** | *12* | *12* | *12* | *12* | *12* | *12* | *12* | *12* |  | *12* | *12* | *6* | ***126*** |  |
|  | *ОФП* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* |  | *6* | *6* | *3* | *63* |  |
|  | *СФП* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* |  | *6* | *6* | *3* | *63* |  |
|  | ***Избранный вид спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***228*** |  |
| *3* | ***(армспорт)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Основы техники и* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* |  | *16* | *16* | *6* | *166* |  |
|  | *тактики армспорт* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Промежуточная и* | *2* |  |  |  | *2* |  |  |  |  | *2* |  |  | *6* |  |
|  | *итоговая аттестация* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Участие в соревнованиях* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |  | *4* | *4* |  | *40* |  |
|  | *Инструкторская и* |  | *1* |  | *1* |  | *1* | *1* | *1* |  |  |  |  | *5* |  |
|  | *судейская практика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Медицинский контроль* |  |  | *3* |  |  |  |  | *3* |  |  |  |  | *6* |  |
|  | *Восстановительные* |  | *1* |  | *1* | *1* |  | *1* |  |  | *1* |  |  | *5* |  |
|  | *мероприятия* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* | ***Другие виды спорта*** | *3* | *3* | *3* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *3* |  | *2* |  | ***25*** |  |
| *5* | ***Технико-тактическая,*** | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* | *7* |  | *7* | *7* | *6* | ***76*** |  |
|  | ***психологическая*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* | ***Самостоятельная*** | *2* | *1* |  | *2* | *2* |  | *1* |  |  |  | *6* | *12* | ***26*** |  |
|  | ***работа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* | ***Всего*** | ***48*** | ***48*** | ***48*** | ***48*** | ***48*** | ***44*** | ***48*** | ***48*** |  | ***48*** | ***48*** | ***30*** | ***624*** |  |



**Учебный план график распределения часов на год ТЭ 3 (52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Вид* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *подготовки* | *сентябрь* | *октябрь* |  | *декабрь* |  | *февраль* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *ноябрь* | *январь* | *март* | *апрель* |  | *май* | *июнь* | *июль* | *Всегозагод* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1* | ***Теоретическая*** | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  | *1* |  | ***46*** |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* | ***ОФП и СФП*** | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* |  | *14* | *12* |  | ***186*** |  |
|  | *ОФП* | *10* | *10* | *10* | *9* | *9* | *9* | *9* | *9* |  | *9* | *9* |  | *93* |  |
|  | *СФП* | *10* | *10* | *10* | *9* | *9* | *9* | *9* | *9* |  | *9* | *9* |  | *93* |  |
|  | ***Избранный вид спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***284*** |  |
| *3* | ***(армспорт)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Основы техники и* | *18* | *18* | *18* | *20* | *20* | *20* | *20* | *20* |  | *20* | *20* | *10* | *204* |  |
|  | *тактики армспорт* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Промежуточная и* | *2* |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | *2* |  |  | *8* |  |
|  | *итоговая аттестация* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Участие в соревнованиях* | *6* | *6* | *6* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |  | *4* | *4* |  | *46* |  |
|  | *Инструкторская и* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |  |  |  | *8* |  |
|  | *судейская практика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Медицинский контроль* |  |  | *4* |  |  |  |  | *4* |  |  |  |  | *8* |  |
|  | *Восстановительные* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  | *1* | *1* |  | *10* |  |
|  | *мероприятия* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* | ***Другие виды спорта*** | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* |  |  |  |  | ***48*** |  |
| *5* | ***Технико-тактическая,*** | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* |  | *10* | *10* | *2* | ***102*** |  |
|  | ***психологическая*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* | ***Самостоятельная*** | *4* | *4* | *3* | *5* | *4* |  | *3* | *4* |  | *2* | *4* | *3* | ***36*** |  |
|  | ***работа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* | ***Всего*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***728*** |  |

**Учебный план график распределения часов на год ТЭ 4 (52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Вид* | *сентябрь* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *подготовки* | *октябрь* | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* |  | *апрель* |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *март* |  | *май* | *июнь* | *июль* | *Всегозагод* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1* | ***Теоретическая*** | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  | *3* | 2 | ***52*** |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* | ***ОФП и СФП*** | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* | *16* |  | *16* | *16* | *1* | ***342*** |  |
|  | *ОФП* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* |  | *8* | *8* | *1* | *171* |  |
|  | *СФП* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* |  | *8* | *8* |  | *171* |  |
|  | ***Избранный вид спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***320*** |  |
| *3* | ***(армспорт)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Основы техники и* | *20* | *20* | *20* | *20* | *20* | *20* | *20* | *20* |  | *20* | *20* | *11* | *241* |  |
|  | *тактики армспорт* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Промежуточная и* | *2* |  |  |  | *2* |  |  |  |  | *2* |  |  | *6* |  |
|  | *итоговая аттестация* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Участие в соревнованиях* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |  | *4* | *4* |  | *40* |  |
|  | *Инструкторская и* | *2* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* | *2* | *2* |  | *2* |  |  | *14* |  |
|  | *судейская практика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Медицинский контроль* |  |  | *3* |  |  |  |  | *3* |  |  |  |  | *6* |  |
|  | *Восстановительные* | *1* | *2* | *1* | *2* | *1* |  | *2* | *1* |  | *2* | *1* |  | *13* |  |
|  | *мероприятия* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* | ***Другие виды спорта*** | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  | *3* | *2* | ***46*** |  |
| *5* | ***Технико-тактическая,*** | *9* | *9* | *9* | *9* | *9* | *9* | *9* | *9* |  | *9* | *9* | *7* | ***118*** |  |
|  | ***психологическая*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* | ***Самостоятельная*** | *1* | *3* |  | *3* | *2* |  | *2* |  |  |  | *5* | *16* | ***58*** |  |
|  | ***работа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* | ***Всего*** |  | | | | | | | | | | | | ***936*** |  |



* целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели; - занятия по предметным областям; - тренировочные сборы; - участие в соревнованиях;

- самостоятельную работу обучающихся;

- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта армспорт и возрастных особенностей обучающихся.

**НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки учащихся в армспорт, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие двигательные качества: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости.

*Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.* Различныеупражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные, то же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Простейшие висы, упоры. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Бег, прыжки, подскоки, занятия на тренажерах способствуют усилению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствуют координацию движений, развивают силу, ловкость, быстроту.

*Акробатические упражнения.* Различные кувырки:вперед,назад,боком,стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры,эстафеты сбегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Спортивные игры вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия играющих, разнообразно и интересно проводить тренировки, воспитывают чувство товарищества в командных играх, ответственности за свои действия. Во время игр осуществляется совершенствование технических приемов и обучение

тактическим действиям. Бег, прыжки, подскоки, занятия на тренажерах способствуют усилению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствуют координацию движений, развивают силу, ловкость, быстроту.

*Плавание.* Обучение умению держаться на воде.Плавание произвольнымспособом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**СООТНОШЕНИЕ**

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
* теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
* технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
* организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает распределение учебного материала по предметным областям и годам обучения, рекомендуемые объемы нагрузок, планирование спортивных результатов по годам, и требование к технике безопасности в условиях тренировки и соревнований.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

* каждом разучиваемом приеме независимо от его сложности принято выделять основной механизм и детали техники. Если основной механизм является единым для всех исполнителей, то детали техники у разных рукоборцев могут существенно различаться. Именно по деталям можно отличить у различных рукоборцев манеру исполнения приемов, достижения преимущества, реализации преимущества. Изучить технику - это значит сформировать новые условно-рефлекторные связи в центральной нервной системе. Физиологи считают, что процесс разучивания движения включает три фазы: иррадиации, концентрации и автоматизации. Соответственно указанным фазам следует выделять три этапа в обучении одному техническому действию: этап

ознакомления, этап формирования двигательного навыка, этап совершенствования. Следовательно, в процессе разучивания можно достичь трех качественных уровней усвоения прием.

* остановиться на уровне ознакомления (при использовании только первого этапа обучения);
* довести до уровня двигательного умения (при последовательном прохождении первого и второго этапом обучения);
* сформировать двигательный навык (при прохождении всех трех этапов обучения).

Процесс обучения приему проходит в три этапа. Внутри каждого из них процесс преподавания условно делится на шаги обучения. Под шагом следует понимать такое учебное задание, которое выполнимо в одной попытке. Количество шагов в обучении зависит от цели, координационной сложности и физической трудности разучиваемого приема, а также от уровня подготовленности группы.

Следовательно, продолжительность и качество обучения в целом зависят от результативности каждого шага обучения и общего количества этих шагов.

Скорость и качество каждого этапа обучения во многом зависят и от правильности учета его особенностей. Именно поэтому перед каждым этапом обучения ставятся свои задачи.

Этап ознакомления

Цель этапа — овладение основным механизмом разучиваемого технико-

тактического действия. Для этого необходимо:

* исключить все добавочные раздражители, чтобы наиболее полно ограничить иррадиацию нервных процессов;
* правильно определить содержание первого шага обучения как первого раздражителя.

Существуют три ступени обучения: восприятие и созерцание; обдумывание и программирование; выполнение двигательного задания.

При восприятии изучаемых технико-тактических действий необходимо:

* обеспечить усвоение наименования и объяснений техники движений;
* сформулировать такое двигательное задание, которое окажется достаточным для овладения основным механизмом техники;
* продемонстрировать технико-тактические действия, с тем, чтобы обеспечить более полное восприятие задания.

Важными педагогическими действиями являются объяснение и демонстрация техники движения.

*Объяснение.* Объясняются не только внешние,т.е.видимые,характеристики технико-тактических действий, но также и те внутренние (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при их правильном выполнении. Решение этой задачи предельно упрощается при применении следующих двух методических приемов:

* использование предшествующего двигательного опыта обучающихся;
* актуализация образных выражений типа «насторожись, как кошка перед броском», «бросок через бедро, как в борьбе» и т.п.

Такими методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств, что важно, так как рукоборец должен не только слышать, объяснение, но и воспринимать его двигательными, тактильными, зрительными и другими анализаторами.

*Демонстрация техники движения.* Важно знать,что существуютследующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, видео и телепоказ), акустическая и световая демонстрация.

Наиболее удобным и простым является показ, который, в свою очередь, имеет следующие разновидности: идеальный показ, адаптированный (упрощенный, приспособленный к уровню подготовленности группы и индивида), имитационный (чаще применяется в работе с высококвалифицированными рукоборцами) и лидирующий (когда обучающий выполняет прием вместе с демонстрирующим).

Например, адаптированный показ предусматривает наличие таких вариантов техники, как начальная, промежуточная и мастерская, каждой из которых свойственны типичные параметры пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик движения.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобную плоскость для просмотра, а также определить достаточное расстояние от занимающихся. Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на начальной фазе, обеспечивающей успех основной фазы.

При обдумывании и программировании необходимо:

* выделить время на обдумывание;
* указать правильную последовательность обдумывания;
* использовать такой методический прием, как закрывание глаз для облегчения обдумывания;
* изложить план выполнения двигательного задания:
* опросить рукоборцев с целью контроля и закрепления знаний;
* требовать обдуманного выполнения движения.

При практическом выполнении двигательного задания можно использовать три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Указанные методы можно применять в четырех вариантах:

* когда рукоборец самостоятельно выполняет двигательное задание (в облегченных условиях);
* когда рукоборца «принудительно проводят по движению», используя различные технические средства, тренажеры (этот метод иногда называют методом принудительного прочувствования);
* когда рукоборец ориентируется при помощи разметок или других указателей, ограничивающих направление, амплитуду и другие характеристики движений (метод ориентирования);
* когда рукоборец в ходе практического выполнения приема получает срочную информацию о степени расхождения истинных и заданных параметров движений (пространственных, временных силовых).

Данный метод именуется методом срочной информации.

Во всех случаях оптимальное количество повторений построений не должно превышать 10 раз.

*Целостный метод разучивания* эффективен тем,что задача обучениярешается сразу, но плох тем, что трудно осваиваются координационно сложные приемы и действия.

*Метод разучивания по частям* применять легче.Однако при егоиспользовании может нарушиться скоростно-силовая структура движения, чем объясняется малая его эффективность. Часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростные движения учить по частям опасно.

*Методу разучивания с помощью* подводящих упражнений принадлежитособое место. Само наименование метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения, что существенно повышает скорость его усвоения. Явным достоинством метода подводящих упражнений является не только увеличение скорости разучивания (за счет использования явлений положительного переноса навыков), но и значительное сокращение частоты травмирования занимающихся.

*Исправление ошибок*.Прежде всего следует определить содержаниекаждого шага обучения, чтобы принудительно исключить появление шибок. Для этого используются методы предметного ориентирования, подводящих упражнений и др. В частности, применение метода предметного ориентирования позволяет исключить ошибки в таких пространственных характеристиках разучиваемых технико-тактических действий, как направление, форма и амплитуда движений. Очень часто методы предметного ориентирования и подводящих упражнений позволяют избежать тех ошибок, которые могут привести к травмам.

Тем не менее, полностью избежать ошибок в выполнении двигательного задания невозможно. Поэтому они подразделены на мелкие, значительные и грубые. В частности, к грубым ошибкам можно отнести те, которые приводят к травмам, а также те, при которых существенно нарушается основной механизм техники движений.

* зависимости от фаз технико-тактических действий ошибки могут быть зарегистрированы в начале, в середине и в конце приема. Кроме того, ошибки могут быть классифицированы и подразделяются на следующие группы:

локальныеиглобальные(поемкости),типичные,нетипичные,автоматизированные и неавтоматизированные (по степени их автоматизированности).

Безусловно, есть необходимость в первую очередь предупреждать и устранять грубые ошибки, приводящие к травмам, не позволяющие выполнять прием или существенно искажающие основной механизм техники, а затем значительные и мелкие.

Следует всячески избегать появления глобальных и особенно автоматизированных ошибок. Для этого следует более четко разрабатывать частные разучивания движений.

Этап формирования двигательного умения. На этом этапе начинается разучивание техники. В отличие от этапа

ознакомления здесь требуется больше шагов обучения, для того чтобы изучить отдельные элементы и добиться правильного их выполнения в целостном движении. Именно поэтому надо определить рациональную последовательность шагов.

Часто овладение элементами техники затруднено из-за недостаточной четкости мышечной чувствительности. Поэтому для обучения более сложным элементам техники иногда следует специально подбирать подводящие упражнения. Более простые элементы техники можно освоить и при целостном выполнении разучиваемого движения, но в данном случае следует специально концентрировать внимание на разучиваемом элементе. Необходимы еще 5 - 6 повторений, с тем чтобы закрепить эти достижения.

Таким образом, в процессе второго этапа систематически чередуются шаги обучения с различной направленностью - с целью освоения элемента в целостном движении. Такое чередование шагов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используется различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается с целью формирования все более глубоких понятий о двигательном действии и полного изучения техники движений. В частности, использование словесных методов опирается на то, что слово следует рассматривать как фактор воссоздания, побуждения, направления, корректирования и контроля. Имеется множество словесных методов: описание упражнения, замечания, указания или реплики по ходу выполнения, команды и т.д.

На данном этапе следует более широко прибегать к использованию наглядных средств, т.е. не только к натуральному показу, но и к демонстрации видеозаписей, схем, рисунков, к использованию ориентиров, предметных заданий. Здесь еще более широко могут использоваться методы срочной информации о правильности выполнения движений, а также методы самоприказа, саморасчета, взаимообучения и др.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающиеся научились правильно выполнять основной механизм и элементы техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к формированию двигательного навыка или динамического стереотипа. В самом термине «динамический стереотип» весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы тренера на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое движение должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой - достаточно вариативным. Следовательно, должны широко применяться две группы методов обучения: одни для закрепления разучиваемого движения и другие - для его всестороннего совершенствования.

Заметим, что у высококвалифицированных рукоборцев третий этап может длиться до тех пор, пока спортсмен выступает. Изменяя двигательный навык, мы вновь основательно задерживаемся на решении четырех задач обучения.

Для решения первой из них (совершенствование техники движений с целью повышения эффективности спортивных достижений) технико-тактические действия выполняются с постепенным увеличением требований к эффективности его применения в соревнованиях (например, добиться того, чтобы 80% попыток его выполнения в контрольных поединках были положительно оценены судьями). Здесь следует строго придерживаться принципа постепенности. При этом увеличение результативности не должно приводить к нарушению техники движений.

Для решения второй задачи (избирательное совершенствование тех мышечных групп и тех физических качеств, которые предопределяют успех применения технико-тактического действия на соревнованиях) разучиваемый прием выполняется с какими-либо осложнениями (метод сопряженных воздействий).

Для решения третьей задачи (совершенствование технико-тактических действий в нестандартных условиях) используются следующие методические подходы:

* усложняется обстановка, в котором выполняется прием (изменяются исходное положение, место занятий, условия стола, подготовительные действия, дается задание на максимальную быстроту и точность выполнения движений, ограничивается и расширяется рабочая площадь для выполнения движений и т.д.);
* выдвигается требование выполнить движения в экстремальных условиях (на фоне утомленности, эмоциональной напряженности и т.д.); облегчаются условия выполнения движений (снижение мышечной напряженности, ведение ориентиров и срочной информации);
* усложняется задание в выполнении движения (изменяется основной механизм техники, подключаются дополнительные движения, основное упражнение выполняется в комплексе с другими движениями).

Для решения четвертой задачи (ознакомление с прикладными вариантами технико-тактического действия) используются наиболее распространенные варианты из бытовых, производственных и других упражнений, которые напоминают разучиваемое техническое действие (например, особенности броска через бедро). Постоянное овладение спортивной техникой армспорта, когда обучающийся сначала приобретает умения, затем превращает их в прочный навык - главное направление обучения. При этом процесс обучения осуществляется по методике, построенной на создании представления об изучаемой технике, практическом овладении правильными движениями и действиями, оценке выполнения, на определении ошибок и их исправлении.

* + эффективности обучения и совершенствования техники армспорта значительную роль играет обратная связь. Постоянное и объективное сопоставление выполняемого мысленно с фактическим выполнением намного ускоряет процесс усвоения и убыстряет формирование двигательного навыка.
  + процессе обучения спортивной технике армспорта применяются методы использования слова, обеспечение наглядности, непосредственной (физической) помощи и методы обратной связи. Основная задача этих методов - создать у занимающихся правильное, яркое и запоминающееся двигательное представление о том, как надо выполнить техническое движение. Для претворения двигательного представления в движение используется только один путь - его практическое выполнение разными методами. Ни один из указанных

методов, несмотря на свои положительные стороны, в отдельности не может полноценно обеспечить быстрого и эффективного обучения технике армспорта. Надо применять все методы так, чтобы один дополнял другой. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся преимущество может быть отдано одному из методов.

Нередко все названные методы используются одновременно. Например, преподаватель (тренер) объясняет и в то же время показывает движение, подправляя действие занимающегося и вместе с тем подсказывает ему.

* + начале обучения нередко возникает вопрос: с чего начинать - с показа или с объяснения? В целях более сознательного, активного отношения к обучению рекомендуется прежде познакомить занимающихся с армрестлингом, рассказать о чемпионах и разрядных нормативах, о влиянии этого вида спорта на организм рукоборцев.

Если упражнение несложное, то его лучше вначале объясним, а затем показать. После ознакомления с изучаемым упражнением занимающийся должен мысленно повторить его несколько раз и затем воспроизвести практически.

Уже с первых шагов обучения важно учить выполнять упражнение свободно, без излишних мышечных напряжений. Надо объяснить рукоборцам суть расслабления в движении и его важность. Главный практический путь - выполнять движения не в полную силу (но в зоне подвижности навыка). Постепенно в процессе обучения переходить к выполнению их в полную силу.

Необходимо создавать также такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявлению излишних максимальных усилий. К ним относятся:

* выполнение движений максимальной и уменьшенной интенсивности (например, передвижение вдоль стола с переменой темпа);
* выполнение движений с концентрацией внимания рукоборца на правильности движений и действий. Так выполняются специальные упражнения на технике и подводящие упражнения;
* выполнение изучаемого упражнения в затрудненных условиях. После этого в обычных условиях оно повторяется с большей легкостью и свободой;
* оберегание ученика от проявления максимальных усилий путем сосредоточения внимания на какой-либо конкретной задаче (например, на правильном выполнении элемента техники или направлении движения);
* выполнение упражнения со счетом вслух ритма движений и с произнесением слов или фраз, подчеркивающих элементы техники («держи плечи параллельно столу», «выпрями кисть», «держи острый угол»), характер усилий («легко, свободно, теперь сильней, толчок») и т.д.;
* выполнение упражнений с улыбкой, расслабленными мышцами лица («свободно», «легко», «без напряжения» и т.д.);
* закрывание глаз в процессе выполнения упражнений.

Подобные способы и приемы имеют лишь учебное значение, и надобность

* них отпадает, как только рукоборец научится проявлять максимальные усилия без излишней напряженности.

По мере освоения техники следует учить и проявлению физических и волевых качеств в данном упражнении. Рукоборцы 1 - 2 раза в неделю пробуют свои силы и возможности, выполняя технические упражнения с большими и максимальными усилиями, не забывая о свободе движений.

Важное значение для обучения имеет проведение упражнений в виде соревнований на правильность и точность выполнения отдельных элементов и движении в целом. При проведении соревнований можно давать дополнительные задания, способствовавшие более техничному выполнению упражнения. Используйте такие средства и методы воспитания волевых качеств.

*Оценка правильности выполнения упражнения и исправление ошибок.*

Умение самих рукоборцев оценить правильность техники выполнения изучаемого движения, находить ошибки и исправлять их - важное условие успешного обучения. Каждая попытка воспроизведения упражнения дает рукоборцу определенные ощущения, посредством которых он может судить о выполнении как отдельных движений, так и всего действия в целом. На основании этих ощущений, а также ваших замечаний и показателей аппаратов и специальных устройств рукоборец сопоставляет представление о том, как надо выполнять движение, с тем, что получается на самом деле. Это позволяет ему в каждой попытке определить, что было в движениях правильно и что ошибочно, сделать выводы о поправках, которые надо внести при выполнении следующих движений. Чем адекватнее при этом представлены средства обратной связи, тем быстрее овладевает рукоборец правильной техникой.

Преподавателю-тренеру надо обеспечить использование объективных средств обратной связи, и если нет специальной электронной аппаратуры, не забывать о простых, тоже объективных, возможностях, таких, как самоконтроль рукоборца. Конечно, это прежде всего сравнение техники выполнения в видеозаписи. В этом случае сразу видны недочеты и ошибки в движениях.

Надо, чтобы рукоборцы больше анализировали свои движения не только исходя из субъективных ощущений, но и за счет объективных показателей, получаемых ими во время выполнения упражнения.

Следует помнить, что ошибки в отдельных движениях могут произойти вследствие неправильного выполнения начального движения. Координация, взаимосвязь и последовательность движений связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной. Вот почему так важно установить основную ошибку. Если рукоборец допускает две-три ошибки одновременно, необходимо установить главную, исправление которой часто устраняет остальные погрешности.

Надо знать, что ошибочное выполнение движений возможно также вследствие утомления рукоборца. Кроме того, ошибки часто возникают, особенно в начале обучения, от желания подражать чемпиону.

Подобный прием поможет и в случае искажения техники из-за излишних мышечных напряжений, заставит рукоборца быть раскрепощённее в движениях, выполнять их свободнее и более правильно. Большое значение имеет сознательное исправление ошибок. На основании собственной оценки выполнении и ваших указаний рукоборец уточняет двигательное представление и затем пробует сделать упражнение правильно. Здесь вам надо решить, нужно или нет проверять у рукоборца правильность его двигательного представления. Это вы можете сделать, задавая вопросы по структуре основных и особенно ведущих движений, прося занимающихся показать отдельные элементы движений, па ваш взгляд, ошибочные.

* + случае значительного отклонения в выполнении отдельного элемента техники от эталона есть смысл на некоторое время вычленить его из целостного действия и многократно воспроизвести отдельно. После этого при выполнении действия в целом рукоборцу необходимо обращать особое внимание на правильность исправленных элементов движений.

Во всех случаях контроля над движениями, нужно спрашивать у рукоборца, как он сам оценивает правильность своих движений. Это способствует повышению активности занимающихся и лучшему обучению. Заранее зная, что ему придется высказывать свое мнение, рукоборец более внимательно отнесется к выполнению и анализу движений. Нужно напомнить, что в обучении весьма заметно реализуется принцип сознательности.

Этап совершенствования спортивного мастерства Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы

движений и повышения уровня развития физических и волевых качеств. Анализируя технику рукоборца и учитывая уровень развития его качеств, вы легко выявите слабые места и решите, за счет чего можно усовершенствовать технику. Чаще всего для этого необходимо внести небольшие изменения в движения и усилия, что не требует перестройки двигательных навыков. Значительно способствует совершенствованию техники повышение физических

* психологических качеств. Диапазон подвижности навыка позволяет лишь за счет увеличения усилий повысить результативность движений. Для этого нужно много повторений. Но если движения совершались на пределе быстроты и требуется повысить ее еще, то число повторений, особенно в облегченных условиях, следует значительно увеличить.

Больше всего требуется повторений, если необходимо изменить форму движений. При этом, чем больше изменяется основная структура двигательного навыка, тем больше повторений нужно для его перестройки и закрепления. Поэтому, совершенствуя технику армспорта, даже очень подготовленные рукоборцы обычно выполняют значительное число повторений. Оно еще больше возрастает при использовании специальных упражнений для совершенствования отдельного движения или элемента техники.

На путь преимущественного обучения какой-либо технике следует переводить (конечно, в случае необходимости) и квалифицированных рукоборцев. Лучше затратить несколько месяцев на совершенствование техники, чем годами мириться с пробелами в ней. Не затрачивать лишней энергии — значит при том же уровне тренированности достичь лучшего результата. Простой способ - найти этим рукоборцам более экономичную и эффективную технику, повторно проделывать движение с изменениями, но обязательно с одинаковой, по мнению рукоборцев, интенсивностью (легче, свободнее, труднее и др.) - позволяет быстро выйти на более или менее оптимальный вариант. Само собой, что выбор варианта, его проверка, а затем и стабилизация техники потребуют нескольких недель почти ежедневной тренировки. Надо еще помнить, что подобная «ювелирная» работа требует хорошей подготовленности рукоборца.

Можно использовать кино- и видеосъемки с последующей расшифровкой, в которых анализируется взаимосвязь формы движений и скорости продвижения, что позволяет достаточно точно определить индивидуально-оптимальный вариант техники.

Большой интерес представляют рекомендации ведущих заслуженных тренеров России - П. В. Живоры, Е. И. Усанова, А. Е. Еналдиева, И. Г. Ахмедшина и др.

* 1. Желательно включить в команду больше учеников, чем требуется. Это позволит выбрать лучших.
  2. Обучайте всех технике, одинаковой по форме.
  3. Если есть магнитофонная запись, а еще лучше видеозапись с требуемым ритмом движений, то по мере приобретения умения каждый рукоборец должен воспроизвести технику, ориентируясь на звук, а лучше - одновременно и на

демонстрируемый образец.

1. Измерьте проявление усилий мышц в различных фазах техники.
2. Для выявления ведущих и отстающих двигательных качеств у рукоборцев используйте выполнение соревновательного упражнения иногда в облегченных, иногда в утяжеленных условиях.
3. В перспективе возможно применение компьютера для создания эффективной системы, показывающей динамический и тактический аспекты работы рукоборца.

Тактические действия в армспорте

* 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 состязаний в армспорте;

3) изучение тактического опыта сильнейших рукоборцев;

* + 1. изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
    2. изучение предстоящих соревнований, оборудования и других внешних

условий;

* 1. разработка тактики предстоящего соревнования с учетом конкретного противника, ведения поединка, вариантов и способов решения задач и т.д.;
     1. обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидке и соревнованиях («тактические учения»);
     2. анализ участия в соревновании, эффективность тактики и составляющих
* 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 совершенствование 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 подготовки.

**3.1. Структура спортивной тренировки**

Структура спортивной тренировки определяется ее объективными закономерностями, причем на конкретные формы ее построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни, календарь соревнований и т.д. С учетом протяжённости времени, в пределах которого формируются те или иные звенья тренировочного процесса, различают:

* микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
* мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
* макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Из микроциклов (обычно недельных) как из главных звеньев составляется вся годичная цепь занятий. Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования различных тренировочных работ. В настоящее время рукоборцы тренируются 5-7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3-4 занятий в неделю.

Если каждый день повторять один и тот же комплекс упражнений, эффективность такой тренировки будет невысокой. В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле различных по задачам и нагрузке занятий. Здесь надо исходить из целесообразного распределения по дням разных по своей направленности и нагрузке упражнений.

Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности и укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2-3 раза в неделю.

Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами в 2-3 дня. А в соревновательный период лучше делать 1-2 раза в неделю.

Наряду с этим общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю. Двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. И, конечно, нужны занятия для овладения техникой с максимальными усилиями, поддержания специальной работоспособности, а также активный отдых и участие в соревнованиях 1 раз в неделю.

Нужно понимать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования техники имеют неодинаковую частоту повторений по дням. Надо помнить, что стоит только изменить условия выполнения упражнения, как оптимальная повторяемость по дням может измениться. Например, развитие гибкости с отягощениями уже целесообразно выполнять ежедневно или лучше через день. Также силовые упражнения с резиновым жгутом полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке.

* + установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из принципиальной последовательности:
* Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
* Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
* Развитие быстроты.
* Развитие силы при усилиях 60-80% от максимальной.
* Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
* Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
* Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
* Развитие выносливости в работе большой мощности.
* Развитие выносливости в работе умеренной мощности.
  + динамике микроцикла предельные нагрузки чередуются с работой, поддерживающей тренированность, и активным отдыхом. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление после особо большой нагрузки в занятии накануне. Продолжительность микроцикла – неделя, но в зависимости от поставленной задачи он может составлять 3-14 дней. Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе. Обычно цикл повторяется на протяжении 1,5-2 месяцев в подготовительном периоде и 1 месяца в соревновательном. В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы, объем и интенсивность работы изменяются, так же как и условия, в которых проводится тренировка.

После того как решены задачи данного этапа тренировки и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл.

Важно учитывать то, что постоянное в течение продолжительного времени чередование различных тренировочных занятий, дней, прикидок или соревнований, а также дней активного и обычного отдыха на протяжении микроцикла создает привычный режим, обеспечивающий более высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

* + зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы (МЦ) можно классифицировать следующим образом:

МЦ 1 – базовый, в котором решаются задачи преимущественно ОФП; проводится обычно в подготовительный период.

МЦ 2 – втягивающий - предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам.

МЦ 3 – тренировочный, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными рукоборцами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода.

МЦ 4 – тренировочный, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение

психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства.

МЦ 5 – тренировочный (специальный); предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности.

МЦ 6 – тренировочный (ударный), в котором создаются наивысшие нагрузки, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в армрестлинге.

МЦ 7 – предсоревновательный, (подводящий), обеспечивающий наилучшее состояние и высокую работоспособность рукоборца ко дню состязания.

МЦ 8 – модельный, в котором распределение тренировочной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние условия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.

МЦ 9 – соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании.

МЦ 10 – восстановительный, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Из микроциклов образуются средние циклы – так называемые мезоциклы, или этапы и периоды круглогодичной и многолетней подготовки. Каждому этапу

зависимости от его направленности соответствует определенное содержание микроцикла и количество его повторений. При этом может быть стереотипное повторение микроцикла (например, при обработке техники движений). Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленно обеспечивая требуемую волнообразность нагрузки. В одном этапе могут сочетаться микроциклы с разной направленностью (например, после 2-3 тренировочных – один микроцикл активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных микроциклов дается восстановительный).

При составлении программы этапа учитывайте то, что повторение микроциклов создает привычный и ритмичный режим тренировки, позволяющий рукоборцу подготовиться к высоким тренировочным нагрузкам в определенные дни и эффективно восстанавливаться после них. В современной подготовке рукоборцу обязательно надо пройти через ряд этапов, в каждом из которых осуществляется физическая, психологическая и техническая подготовка к последующему. В этом случае на каждом этапе тренировки в организме рукоборца, в его психологии происходят такие изменения, которые создают возможности для улучшения подготовленности на следующем этапе. Однако очень важно обеспечивать такое содержание этапов и периодов, в которых бы решались не только главная задача, но и другие сопутствующие задачи развития

* совершенствования. Например, на общеподготовительном этапе, кроме основной задачи – обеспечить повышение ОФП, часто необходимо заниматься овладением и совершенствованием техники.

Далее рассмотрим круглогодичную (макро) тренировку рукоборца, которая является одним из определяющей условий для эффективности в достижении успехов в армрестлинге. Круглогодичность подготовки означает, что при разных

вариантах планирования в году рукоборец ведет регулярную тренировку 11 месяцев, а 30 дней использует для восстановления и отдыха.

Периодизация в армрестлинге, её деление на большие циклы, этапы и периоды, а также их соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой армрестлинга, уровнем подготовленности рукоборца, индивидуальностью развития его спортивной формы.

Особенно надо выделить роль календаря соревнований, в которых будут участвовать рукоборцы. Именно к этим срокам соревнований должен готовиться рукоборец, тренируясь на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день (дни) главного состязания и поддерживать ее на протяжении требуемого отрезка времени.

Развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей с биологической точки зрения применительно к требованиям армрестлинга должно протекать как приспособление к оптимальным тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении стольких недель или месяцев, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности. Поэтому у каждого рукоборца развитие спортивной формы протекает по-своему – и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности. Рассмотрим большой цикл подготовки, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного). Первый период разделяется на этапы общеподготовительный и специальный подготовительный, а второй период – на

предсоревновательный и соревновательный. Такая периодизация в большом цикле подготовки характерна для армрестлинга. Однако имеются и различия, которые заключаются в том, что большие циклы подготовки, ее периоды и этапы имеют разную продолжительность в армрестлинге и неодинаковое распределение в году. Это объясняется сроками соревнований.

Для разрядников и мастеров спорта, принимающих участие в международных встречах, первенстве России, необходимы одинаковые календарные сроки планирования круглогодичной тренировки. Только в этом случае будет обеспечена полноценная подготовка сильнейших рукоборцев к главным соревнованиям. В армрестлинге спортсмены проходят трёхпериодный цикл перед каждым особенно ответственным состязанием – не более 3-4 раз в году. Следовательно, протяженность их большого цикла 3-4 мес. В таких случаях подготовительный период в начале годичного цикла более длителен, чем в последующих больших циклах этого же года. Чтобы иметь представление о периодизации спортивной тренировки, достаточно рассмотреть один большой цикл, состоящий из периодов и этапов с учетом тех различий, которые названы выше.

Подготовительный период имеет исключительно важное значение, так как создает общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде. Недостаточная предварительная тренировка не может быть восполнена или заменена самой

Основные задачи подготовительного периода: 1) приобретение и улучшение ОФП; 2) развитие силы, быстроты и других физических качеств применительно к армрестлингу; 3) укрепление моральных и волевых качеств; 4) овладение техникой и совершенствование в ней; 5) ознакомление с элементами тактики; б) повышение уровня знаний в области теории и методики армрестлинга, а также гигиены и самоконтроля.

Соревновательный период. Подготовка в этом периоде нацелена на достижение высоких спортивных результатов. На основе специального фундамента, возросшей технической, тактической, а также психологической подготовленности осуществляется специальная тренировка, занимающая в подготовке рукоборца главное место. Нужно обратить внимание, что близкие старты в этом периоде значительно повышают стремление рукоборцев успешнее тренироваться. Здесь надо особенно внимательно регулировать нагрузки рукоборцев, так как именно в этом периоде возможны случаи перенапряжения и перетренировки.

Основные задачи соревновательного периода:

* дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств;
* совершенствование и закрепление спортивной техники;
* овладение тактикой и приобретение опыта соревнований;
* поддержание ОФП и СФП на достигнутом уровне;
* повышение теоретической подготовленности.

Переходный (заключительный) период. Этот период имеет большое значение. Дело в том, что регулярные, на протяжении многих месяцев, занятия с большими нагрузками и часто с однообразными физическими упражнениями, соревнования в этих упражнениях и постоянная волевая направленность на улучшение спортивных результатов вызывают к концу соревновательного периода усталость. Как известно, мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае – через несколько дней. Но к концу спортивного сезона все чаще наблюдается утомление не мышц, а центральной нервной системы рукоборца. Чем усиленнее тренируется рукоборец, а главное, чем чаще и напряженнее он борется в различных соревнованиях, тем больше необходим ему отдых.

Цель заключительного периода – подвести рукоборца к началу тренировки

* новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим физический и технический уровень.

Без планирования невозможно добиться высоких показателей в соревновательной деятельности в армрестлинге. Речь идет о четком и научно обоснованном планировании, включающем в себя систему заранее разработанных на определенный срок организационных и методических мероприятий, позволяющих с наибольшей эффективностью решать задачи спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять с учетом последних достижений науки и практики.

Хорошо разработанная система применения средств и методов тренировки позволяет с высокой эффективностью управлять тренировочным процессом, исключать элементы случайностей и ошибок. Эффективность управления достигается при использовании методов педагогического, медико-биологического и психологического контроля за уровнем подготовленности рукоборцев и учёта проделанной ими работы. Успехи в армрестлинге зависят от многих факторов: состояния здоровья рукоборцев, их физического развития, функционального состояния и степени тренированности, уровня технико-тактической, физической и морально-волевой готовности.

Контроль за всеми этими факторами позволяет предотвратить явление перетренированности, дает возможность по ходу тренировочного процесса вносить необходимые коррективы. Учет проделанной работы позволяет на основе анализа, сопоставления, разбора осуществлять дальнейшее планирование тренировочной работы и определять сдвиги в спортивных результатах.

**3.2. Содержание программного материала по предметным областям** Материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся,

предметные области обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки рукоборцев. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно

(выполнение обшеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

**3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Проводится в форме лекций на темы: физическое развитие и укрепление здоровья человека, гигиена, закаливание организма. История выдающихся отечественных рукоборцев, самоконтроль в процессе занятий спортом, спортивная тренировка, основные средства спортивной тренировки, физическая подготовка, единая Всероссийская спортивная квалификация.

* плане занятий так же отражаются темы врачебного контроля и самоконтроля, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Учебный материал распределяется на весь период обучения в группах начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

***Этап начальной подготовки***

*Тема: История развития армрестлинга в мире и России.* Краткий обзорразвития армрестлинга в России и за рубежом: первые выступления, чемпионаты России, достижения Российских рукоборцев на международных соревнованиях.

*Тема: Основы философии и психологии единоборств.* Взаимосвязь историии философии спорта. Культура спортивных состязаний.

*Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Физическая культура в образовательных учреждениях.Массовыйспорт. Физическая культура на производстве.

*Тема: Гигиенические знания, умения и навыки.* Гигиенические требования кзанимающимся и местам занятий: соблюдение спортивного режима, поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, следить за чистотой спортивной одежды, обуви. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка царапин во время тренировки.

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

*Тема: Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом.* Меры предосторожности в армрестлинге: перед тренировкой и выступлением необходимо «разогреть мышцы» (массаж, согревающие мази, утеплители-нарукавники). Соблюдать обеспечение жесткого, устойчивого положения кисти, предплечья, плеча и туловища.

*Тема: Правила соревнований по армрестлингу.* Правила армрестлинга:

команды судей, начало и конец поединка, определение победителя в поединке.

*Тема: Основы спортивного питания.* Выбор оптимального рациона

питания. Калорийность. Белки, жиры, углеводы.

*Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

***Тренировочный этап***

*Тема: История развития армрестлинга в мире и России.* Армрестлинг вРоссии: успехи Российских рукоборцев в международных соревнованиях, успехи рукоборцев спортивных школ, коллектива.

*Тема: Основы философии и психологии единоборств.* Искусствоединоборства и философия – специфическая форма общественного сознания и человеческой деятельности. Психология спорта – основные параметры подготовки.

*Тема: Гигиенические знания, умения и навыки.* Гигиенические правилазанятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания.

*Тема: Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.* Планирование подготовки: периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода: общеподготовительный, специально-подготовительный. Этап соревновательного периода: подготовка, промежуточный этап, соревновательный этап. Отбор в сборные команды: принцип отбора – естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность рукоборца. Анализ участия в

соревнованиях: разбор ошибок, методика исправления ошибок, совершенствование подготовки к соревнованиям.

*Тема: Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.* Совершенствование функции основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

*Тема: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Общиепонятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

*Тема: Основы спортивного питания.* Особенности поддержания весовогорежима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания.

*Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

*Тема: Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом.*

*Тема: Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по армрестлингу.*

*Тема: Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность*

*за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.*

*.***2.2. Общая физическая подготовка**

***Этап начальной подготовки***

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких и

стабильных результатов в борьбе. Средствами ОФП служат общеразвивающие

упражнения с предметами и без предметов, занятия другими видами спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм, гимнастика, плавание, подвижные

* спортивные игры, атлетическая подготовка, гиревой спорт, использование отдельных элементов классической и вольной борьбы).

*Строевая подготовка*:строевые упражнения,понятие о строе,шеренге,колонна, интервал, дистанция. Выполнение команд: становись, равняйсь, смирно, отставить, вольно, бегом марш. Расчет группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым шагом.

***Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ):***

*ОРУ без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса,движенияруками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление.

*Упражнение для мышц шеи и туловища.* Наклоны,вращения и повороты,

наклоны туловища вперед-назад, в стороны, круговые движения туловищем. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

*Упражнение для ног.* Поднимание на носки,различные движения прямой исогнутой ногой. Приседание на одной и обеих ногах.

*Упражнения для всей части тела,* сочетание движений различнымичастями тела, приседания с наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движения, формирование осанки, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением партнера (борьба в положении лежа, сидя, стоя без стола).

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой,с различнойпостановкой ног на пол, в движении и на месте, с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя, лежа с сопротивлением партнера.

***Тренировочный этап***

*ОРУ без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса,движенияруками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление.

*Упражнение для мышц шеи и туловища.* Наклоны,вращения и повороты,наклоны туловища вперед-назад, в стороны, круговые движения туловищем. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

*Упражнение для ног.* Поднимание на носки,различные движения прямой исогнутой ногой. Приседание на одной и обеих ногах.

*Упражнения для всей части тела,* сочетание движений различнымичастями тела, приседания с наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движения, формирование осанки, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением партнера (борьба в положении лежа, сидя, стоя без стола).

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой,с различнойпостановкой ног на пол, в движении и на месте, с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя, лежа с сопротивлением партнера.

*Для развития быстроты* –подтягивание на перекладине и сгибание рук вупоре лежа за 15-20 сек.

*Развитию ловкости* –упражнения с партнером.

*Для развития гибкости* –упражнения у гимнастической стенки,акробатического характера на растягивание.

**3.2.3.Другие виды спорта и подвижные игры**

***Этап начальной подготовки***

***Гимнастика:***

Рукоходы-передвижение на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы. Канаты, шест-лазание с помощью рук и ног. Без помощи ног. Перекладина – подтягивание, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, соскоки. Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре махи с соскоками, передвижение на руках, выпады силой и т.д.

***Акробатика:***

Кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках.

***Легкая атлетика:***

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) кроссы. Прыжки в длину с места и разбега, метание мячей.

***Спортивные игры:***

Баскетбол, мини-футбол, волейбол.

***Подвижные игры:***

Игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, гимнастической палки, эстафеты с переносом и расстановкой предметов преодолевания препятствий. Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, мини-футбола, волейбола).

***Тренировочный этап***

***Легкая атлетика.*** Для развития быстроты–бег30м, 60м, 100м,прыжки

в длину. Для развития выносливости – бег 1-3 км.

***Гимнастика*** для развития силы–сгибание рук в упоре на брусьях,подтягивание на перекладине, лазание по канату с помощью ног.

***Спортивная борьба*** для развития силы:приседание,наклоны,повороты спартнером на плечах, перетягивание рук партнера с сопротивлением.

***Тяжелая атлетика*** для развития силы–жим штанги двумя руками,жимштанги лежа на спине, упражнение с гантелями, блоками.

***Спортивные игры*** –баскетбол,мини-футбол,волейбол.

***Лыжные гонки*** для развития быстроты– 400м, 800м,для развитиявыносливости 4-5 км.

***Плавание*** для развития быстроты25м,для развития выносливости100-300 м.

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

*Спортивная борьба, тяжелая атлетика, спортивные игры, легкая атлетика, плавание.*

**3.2.4. Избранный вид спорта**

**3.2.4.1.Специальная физическая и функциональная подготовка**

***Этап начальной подготовки***

Направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (сила, скорость, силовая выносливость, гибкость и ловкость), выполнение соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения к реальному повышению уровня тактико-технического мастерства.

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

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

*Фаза борьбы* –реализация достигнутого преимущества:максимальноеусилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в коечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения, в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

*Атлетическая силовая подготовка.* Жимы,подъемы,рывки,разведения,приседания, тяги для развития мышц, предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. Проработка мышц может быть как локальной, так и глобальной.

***Тренировочный этап***

*Развитие скоростно-силовых*:поединки со сменой партнеров, 3поединка,отдых 1 минута и снова 3 поединка. Выполнение приемов в течение 10 с, в максимальном темпе отдых 1 мин. и повтор до 5 раз.

*Круговая тренировка*: 3-4круга в каждой серии,выполнить максимальноеколичество повторений на блоке, или с резиновым амортизатором за 20-30 сек, отдых между сериями 20-30 сек, между кругами 4-6 мин.

*Развитие скоростной выносливости*:выполнение приёмов(контрприёмов)

* течение 2 мин. в максимальном темпе, отдых 3-4 мин. и повторений 6-7 раз, отдых 9-10 мин. и снова повторения 4-5 раз. Поединки с полным сопротивлением, затем отдых 1-2 мин. и 6-7 серий.

*Круговая тренировка*: 2-3круга,в каждой серии правильно выполнятьприемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 3-4 мин.

*Развитие борцовской выносливости*:поединки с нарастающимсопротивлением и полным сопротивлением продолжительностью 10-15 мин.

*Развитие ловкости*:способность к быстрой смене технического действия,комбинациям, повторным атакам, вновь изученным приемам.

**3.2.4.2. Технико-тактическая подготовка**

***Этап начальной подготовки***

***Основы техники.***

армрестлинге выделяют следующие положения стойки (левостороннее, правостороннее), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Перед началом поединка рукоборцы принимают следующие положения: ноги соперников находятся под столом параллельно или опираются на боковые основания стола, ведут борьбу левой рукой – правая нога опорная. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должны отрываться от пола. Важным моментом в стартовой позиции рукоборца является правильное положение общего центра тяжести тела и рабочего угла руки. Вторая рука держится за штырь.

*Фаза атаки.* Цель фазы атаки заключается в достижении преимуществанад соперником. Основные технические действия атаки: выход через верх – атакующий максимальное усилие направляет на пальцы соперника; движением в крюк-атакующий резко загибает свою кисть (вектор силы направлен на тыльную часть кисти соперника); вектор силы при движении «крюк-верх» атакующего направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы, толчок ребром ладони соперника в предплечье – вектор силы направлен на предплечье соперника.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе направлено на усиления давления на руку соперника для достижения победы. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения приемов. Освоение комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов кисти рук, использование опережающих и обманных (комбинация контратаки) действий. Тактика борьбы – это умение пользоваться техническими и физическими качествами рукоборца.

Тактика ведения поединка: сбор данных о противнике, перед выходом на поединок с соперником необходимо составить представление о его технической подготовленности, манере ведения единоборства, спланировать проведение конкретных приемов и добиться их успешного выполнения. Тактика планирования режима питания, отдыха в день соревнования. Анализ соревновательного дня.

**Тренировочный этап**

***Техника.***

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Устранение погрешности в технике выполнения приемов. Комбинаций, контрприемов. Рационально направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником. Совершенствование скованных действий, опережающих, обманных, встречных атак, борьбы за захват, от которого полностью зависит результат поединка.

Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых основные: открытый – закрытый (различие по положению пальцев) и высокий – низкий (по уровню хвата).

*Таблица 6.* **Основные технические действия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название технического | Движение кистью | Направление |
| действия |  | полного движения руки |
| В крюк | Загибание кисти (вектор силы | - в бок (в сторону) |
|  | направлен на тыльную часть | - уведение захвата на себя |
|  | ладони соперника) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выходом через верх | Пронирование кисти (вектор | - в бок (в сторону) |
|  | силы направлен на пальцы | - уведение захвата на себя |
|  | соперника) |  |
| Комбинированное | Вектор силы направлен | - в бок (в сторону) |
| техническое действие | одновременно на тыльную часть | - уведение захвата на себя |
| «крюк-верх» | ладони соперника и пальцы |  |
| Толчок предплечьем или | Вектор силы направлен на | - в бок (в сторону) |
| ребром ладони в предплечье | предплечье соперника | - с движением на захват |
| соперника |  |  |
| Толчок сброшенной кистью | Вектор силы направлен на низ | - в бок (в сторону) |
| (выполняется только со | ладони соперника | - движение на захват |
| связанным захватом) |  |  |
| Срыв захвата в | Вектор силы направлен на низ | - удержание на себя |
| некритическом положении | ладони соперника | - движение в бок |

***Тактика.***

Однонаправленные комбинации: движение в крюк – захват на себя,

выход через вверх – захват на себя.

Разнонаправленные комбинации: движение «крюк – вверх».

Совершенствование тактики ведения поединка и составление плана сизвестным соперником по разделам: сбор информации, сравнение своих возможностей с возможностью соперника (физические качества, манера ведения борьбы, эффективные приемы, волевые качества), цель поединка – победить.

Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку – разминке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

***Техника.***

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий в различных условиях (с различными партнерами с выполнением различных тренировочных заданий).

***Тактика.***

Выбор тактических действий против конкретного соперника. Овладение быстрого восприятия и анализа. Прогноза действий соперника. Поиск оптимальных вариантов принятия решения.

**3.2.4.3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологические методы

исследования направлены на оценки следующих основных составляющих психического состояния спортсмена:

* спортивно важное отношение и особенности мотивации, которые оцениваются по самооценкам удовлетворительности ходом тренировочного процесса, ясности

соревновательной или тренировочной деятельности, а также по показателям шкалы состояния;

* активность и своеобразие двигательных установок. Они оцениваются по показателям желания тренироваться и соревноваться, вегетативного коэффициента по Люшеру, по отношению оптимального усилия к максимальному;
* по воспроизведению заданной амплитуды движений;
* психологический комфорт-дискомфорт и уровень эмоционального возбуждения оценивается по показателям самооценок настроения, уверенности в достижении цели, готовности к реакции максимального реализации максимального результата по показателям АТ-нормы теста Люшера, ситуативной тревоги по шкале Спилберга-Ханина и по показателям двигательных тестов.
  + вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.
  + подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
  + основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

***Этап начальной подготовки***

*Инициативность:* выступать уверенно,не теряться в затруднительных

положениях, умение атаковать.

*Уверенность:* смело осуществлять в борьбе план намеченных действий,применяя весь арсенал технических средств, включая и рискованные приемы.

*Смелость:* преодолевание страха,при выполнении сложных приемов вовремя встреч с более сильными соперниками.

*Мужество:* воспитанию способствует коллектив занимающихся,егоинтересы и стремления, сложные задачи, требующие от спортсменов максимального напряжения воли.

***Тренировочный этап***

*Смелость:* поединок с сильным соперником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток, добиться успешного выполнения поединка.

*Инициативность*:самостоятельная работа по нахождению новыхвариантов изучаемой техники и тактики, поединки со слабыми или менее квалифицированными соперниками.

Совершенствование способности соблюдать нормы и требование морали, этики поведения и общения в обществе (в школе, в секции, дома). Аккуратность,

опрятность. Научиться дисциплине, честности, трудолюбию, ответственности перед коллективом, доброжелательности, точности, гуманизму.

**3.2.4.4. Контрольные мероприятия и соревнования**

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях мастерства и подготовленности спортсменов состязания играют разную роль в их подготовке.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря всероссийских, региональных, городских и других соревнований. Предельные показатели соревновательной нагрузки указаны в таблице 7.

*Таблица 7.* **Предельные показатели соревновательной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Этап подготовки | |  |  |
| Плановые | начальной подготовки | | тренировочный | | совершенствования |  |
| показатели |  |  |  | свыше двух |  |
| до года | свыше года | до двух лет | спортивного мастерства |  |
|  | лет |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |
| соревнований | - | 2-4 (4) | 4-6 (16) | 5-7 (20) | 6-8 (40) |  |
| (соревновательных |  |  |  |  |  |  |
| поединков) в год |  |  |  |  |  |  |

Если, по мнению тренера-преподавателя (тренера), спортсмены обладают достаточным уровнем физической технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

**3.2.5. Инструкторская и судейская практика**

Начинать целесообразно на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практические занятия. Обучающиеся должны овладеть принятой в армрестлинге терминологией и командным языком, основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время занятий развивать способность наблюдать за выполнением упражнений,

технических приёмов другими учениками, находить ошибки и исправлять их, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, ведение протоколов соревнований. На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки других обучающихся, помогать младшим группам в разучивании упражнений и приёмов, самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная часть.

***Тренировочный этап***

Организация и руководство группой. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Проведение соревнований.

**3.2.6. Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо попользовать педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства и мероприятия, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

***Тренировочный этап*** (до2лет обучения)восстановление происходитчередованием тренировочных дней и дней отдыха, проведением занятий в игровой форме, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Гигиенические средства – ванны, водные процедуры, закаливающего характера, прогулка на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

***Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)*** –педагогические средствавосстановления, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, соответствие объема и интенсивности тренировки. Гигиенические средства те же, что и для УТГ 1-2 годов обучения.

Для устойчивости психического состояния спортсменов, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Витаминизация, гидротерапия, массаж.

**3.2.7. Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с Общероссийскими и международными антидопинговыми правилами. Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

**3.2.8. Врачебно-педагогический контроль**

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* использование восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

**3.2.9. Воспитательная работа**

Главной задачей воспитательной работы с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности, участия в КВН и т.п. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенных газет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

* + ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как
* закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
* создание «Летописи славы» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
* активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
* собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
* внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
* использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
* участие в субботниках и работах на подшефных предприятиях; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами

должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «АРМСПОРТ»**

* + условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии
* разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Армспорт».
  + 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 так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

*Требования к учащимся* в целях обеспечения безопасности:приходить назанятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренеровочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

**3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок**

При планировании тренировочных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Динамика объёма и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объёмов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.