

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ
«Улап» Чебоксарского района
Чувашской Республики
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
от «31»августа 2020 г. №129-П

дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «армрестлинг»

Возраст 10-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР
Николаева Надежда Николаевна
Тренер-преподаватель по армрестлингу
Смоленцев Иван Владимирович

Рецензенты:

Заместитель директора по СМР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

Цветков П.А

Учитель физической культуры
МБОУ «Ишакская СОШ»

Руманова Р.Г.

п.Кугеси
2020 г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года «329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»,
- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. №939,
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ №731 от 12.09.2013).
- приказа Минспорта России 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Характеристика вида спорта армрестлинга и структура системы многолетней подготовки

Цель данной программы - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации. Основная цель программы – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся средствами армрестлинга, направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Актуальность - при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армборцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- 1.Изучение истории и терминологии армрестлинга;
- 2.Изучение основ анатомии и физиологии;
- 3.Изучение правил соревнований;
- 4.Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- 1.Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- 2.Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
- 3.Обучение основам армрестлинга.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 2.Выявление спортивных способностей у детей.

Программа раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе обучения разработаны разделы в которых освещен материал по технической, тактической, теоретической, физической подготовке по годам обучения. В данной программе усовершенствована система контрольных нормативов и упражнений, как для юношей, так и для девушек, описаны восстановительные мероприятия.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

- 1.Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
- 2.Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
- 3.Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда, не ниже второго спортивного.
- 4.Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить корректировки в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта. Вариативные предметные области базового уровня: - различные виды спорта и подвижные игры; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование, национальный региональный компонент. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Организационно методические указания

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым армрестлингу. На втором выявляются способности к прогрессирующему в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты. Таким образом, программой многолетней подготовки армборцов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям армрестлингом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники армрестлинга, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Методика проведения учебно-тренировочного процесса на первых этапах подготовки.

Продолжается отбор способных к армрестлингу детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям армрестлингу. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости). Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных тактических действий.

Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности. При переводе и зачислении юных спортсменов на тренировочный этап, они сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке. На этапах 1-2 годов обучения углубленного уровня сложности обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными тактическими действиями. При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Многолетней подготовки юных борцов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки борцов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики армрестлинга, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики армрестлинга, а также с учетом модельных характеристик подготовленности борцов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики армрестлинга, по

каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных армрестлеров является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки армборцов по каждому возрасту с расчетом на 44 или 33 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно – самостоятельная работа.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных армрестлеров реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную). Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики армрестлера к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок. Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки борцов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных армборцов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на углубленном уровне сложности. Что же касается базового уровня сложности, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Базовый уровень сложности 1-2 годов обучения. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и заканчивать в мае. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных армборцов и формирование у них стойкого интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики в армрестлинге, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на базовый уровень сложности 2 года обучения.

Для базового уровня сложности 1-2 годов обучения характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турниров. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед базовый уровнем сложности и методической целесообразностью. Так в начале сезона для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На углубленном уровне сложности начинается специализированная подготовка юных армборцов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 6-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению армрестлинга. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической и тактической.

На общеподготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах приоритетные позиции занимают техническая, тактическая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-ми 2-м годом обучения на базовом уровне сложности нет. Вместе с тем заметное увеличение объема.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
ПО ВИДУ СПОРТА АРМРЕСТЛИНГ**

Уровни сложности программы	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1-2 годы	10	14 - 25
	3-4 годы	10	14 - 25
	5-6 годы	11	14 - 25
Углубленный уровень сложности	1 год	12	12 - 20
	2 год	12	12 - 20

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Разделы подготовки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1. Обязательные предметные области					

1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-25	10-25	10-15	10-15
1.2.Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30	-	-
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	10-15	10-15
1.4.Вид спорта	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
2. Вариативные предметные области					
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2.Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3.Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4.Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4.Аттестация	2	2	2	2	2
4.1. Промежуточная аттестация	2	2	2	-	-
4.2.Итоговая аттестация	-	-	-	-	2
Всего часов за 44 недели	264	264	396	528	616

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Разделы подготовки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1. Обязательные предметные области					
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-25	10-25	10-15	10-15
1.2.Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30	-	-
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	10-15	10-15
1.4.Вид спорта	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
2. Вариативные предметные области					
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2.Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3.Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4.Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4.Аттестация	2	2	2	2	2
4.1. Промежуточная аттестация	2	2	2	-	-
4.2.Итоговая аттестация	-	-	-	-	2
Всего часов за 33 недели	198	198	297	396	462

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМРЕСТЛИНГ**

Виды соревнований	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
Контрольные	-	2	2	5	6
Отборочные	-	3 - 5	7 - 9	7	7
Основные	-	1	1	3	4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 44 недели

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
1. Обязательные предметные области					
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	39	52	62
1.2. Общая физическая подготовка	79	79	101	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	78	86
1.4. Вид спорта	80	80	123	158	184
2. Вариативные предметные области					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	27	27	42	53	64
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	52	61
2.3. Специальные навыки	34	34	67	102	119
2.4. Национальный региональный компонент	12	12	18	25	28
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4. Аттестация	6	6	6	8	12
4.1. Промежуточная аттестация	6	6	6	8	-
4.2. Итоговая аттестация	-	-	-	-	12
Всего часов за 44 недели	264	264	396	528	616

2.2. Судейская подготовка	61	6	6	6	8	8	6	7	7	5	2		
2.3. Специальные навыки	119	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		9
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4. Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	12									12			
Всего:	616	60	60	58	60	48	56	60	60	56	56		42

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретические основы физической культуры и спорта включают:

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

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В группах углубленного уровня сложности для теоретической подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха, а также отводится специальное время для просмотра видеоматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. Физическая культура и спорт в России и в Чувашской Республике.

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

Армрестлинг в России.

Характеристика армрестлинга. Краткий обзор о развитии армрестлинга в России. Достижения российских армборцов на международных соревнованиях. Состояние армрестлинга в Чувашской Республике и пути ее дальнейшего развития.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по армрестлингу. Структура организационно-методического руководства армрестлинга.

Состояние работы по армрестлингу в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет

первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена. Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Её необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный перенос.

Задачами ОФП являются: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

Основными средствами общей физической подготовки являются: строевые упражнения и перестроения; ходьба; бег; общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козел, конь и др.).

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей. Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами: - развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций; - развитие специальной выносливости. Физические способности, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Базовый уровень сложности - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, т.к. у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на базовом уровне сложности, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий армрестлингом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера,

направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов

Методика контроля. Контроль на базовом уровне сложности используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью промежуточных аттестаций по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. На базовый уровень сложности зачисляются дети, выполняющие контрольные нормативы первого этапа, прошедшие очередное освидетельствование врача-педиатра. Так как к соревнованиям по данному виду спорта допускаются учащиеся, достигшие десятилетнего возраста, этот этап подготовки является этапом получения базовых двигательных умений и знаний, а также этапом практического применения технических действий и понятий в соревновательных поединках.

На базовом уровне сложности нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, не имея соревновательного опыта. На базовом уровне сложности значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в школе.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Углубленный уровень сложности состоит из двух годов обучения. Группы формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую спортивную подготовку не менее одного года, выполнивших контрольные нормативы, соответствующие требованиям определенного этапа спортивной подготовки, имеющих допуск спортивного врача. Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом армрестлинга.

Факторы, ограничивающие нагрузку:
функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала армрестлинга; упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного

веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень сложности является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Углубленный уровень сложности характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки по форме и характеру выполнения имеют сходство с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена; по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники армрестлинга. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на углубленном уровне сложности должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и контроль в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетита, веса тела, общего самочувствия. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных армборцов. Проводятся

педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Вид спорта

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развивать наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовка спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и владеть техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной подготовки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения; - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей; - использование предметных и других ориентиров; - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление, и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовки, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с

наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психологических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, существует рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших спортсменов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: 1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; 2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность условий для достижения цели влияют на его поведение. Основу мотиваций человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Во время тренировочного процесса и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть приняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена

субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при выполнении сложных упражнений. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевыe ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на оздоровительном этапе – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

Различные виды спорта и подвижные игры

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Гимнастика и акробатика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках;

различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком). Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м. Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой. Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом в спортивном зале и на открытом воздухе.

Судейская практика

В предметной области «судейская практика» для углубленного уровня сложности результатом освоения программы является: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике, знание этики поведения спортивных судей, освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта. Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила армрестлинга, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Судейская практика включает в себя:

1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армрестлинга.
2. Судейство на учебных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам).
3. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
4. Судейство на учебных турнирах, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи.
5. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам армрестлингу.
6. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армрестлинга.
7. Проведение соревнований по армрестлингу в общеобразовательной школе и своей группе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря.
8. Составление календаря игр.
9. Проведение соревнований по армрестлингу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
11. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
12. Ведение игр во время соревнований младших групп.

Национальный региональный компонент

Данная предметная область включает в себя знание особенностей развития армрестлинга в Чувашской Республике. Знание ведущих спортсменов республики и результаты выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

Специальные навыки

Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды. Армрестлинг является статическим видом спорта. Во время борьбы многие мышцы не изменяют своей длины, фиксируют отдельные части руки в определённом положении. Эти положения называют РАБОЧИМИ УГЛАМИ (РУ). Те же динамические движения, которые всё же совершаются, носят, как правило однофазный (одноразовый) характер и совершаются только в определённой части возможной амплитуды движения. Эта часть амплитуды называется РАБОЧЕЙ АМПЛИТУДОЙ (РА). Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды всё равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша. РУ и РА определяются строго индивидуально и зависят от строения руки, техники борьбы и т.п. В этих углах уровень Вашей силы может в несколько раз превышать уровень силы в других положениях. Внимание следует уделить тому, что в работе со свободными весами, нужно следить за тем, чтобы максимальная нагрузка приходилась как раз на РУ. Для этого при выполнении упражнений, независимо от того, какая работа выполняется — динамическая или статическая, нужно следить за тем, чтобы сгибаемая часть руки (отдельные фаланги пальцев, кисть, предплечье) в положении вашего РУ находились перпендикулярно вектору силы тяжести (или параллельно полу). Если при работе над РУ можно идеально подобрать рабочий вес, то в тренировке над РА имеются некоторые сложности. При динамическом сгибании, которое имеет место в тренировке над РА, максимальная нагрузка приходится только на одну точку (или угол) этой амплитуды и мышца прокачивается неравномерно. Исключение составляют лишь специальные тренажёры, обеспечивающие постоянную нагрузку по всей амплитуде движения. Например, при сгибании кисти на параллельной полу лавке со штангой или гантелей, максимальная нагрузка приходится на начальную фазу РА, когда кисть находится параллельно полу. При дальнейшем сгибании нагрузка существенно уменьшается, приводя к максимальному развитию силы в средней и конечной фазах. Спортсмены, которые тренируют кисть только на параллельной лавке, при борьбе обычно хорошо держат кисть в начальном, стартовом положении, однако испытывают трудности со сгибанием кисти и удержанием её в согнутом положении. Для качественного тренинга РА нужно разбить на условные рабочие углы — начального, среднего и конечного положений. Вышеприведенное упражнение развивает силу в начальном РУ. Для того, чтобы развить силу в среднем РУ, значит и средней части вашей РА, измените наклон лавки (наклон предплечья) так, чтобы в положении среднего РУ (середине РА) кисть находилась параллельно полу. В этом случае при динамическом сгибании нагрузка будет нарастать, достигает максимальной величины в среднем положении РА, а затем вновь начинает уменьшаться. Для активного воздействия на РУ конечного положения РА предплечье по отношению к полу должно быть почти перпендикулярным. В этом случае в начальном положении РА мышцы не будут испытывать почти никакой нагрузки. В процессе сгибания нагрузка будет нарастать и достигает максимальной в конечной фазе РА. Работая с РА не обязательно совершать динамическое сгибание. Разбив РА на несколько рабочих углов, можно в каждом из них применять статическую нагрузку. Принцип рабочего направления. Принцип рабочего направления основан на том, что разную силу одна и та же мышца может иметь не только по длине (принцип рабочего угла), но и по ширине. Например: мышцы-сгибатели кисти руки могут сгибать её по направлению мизинца, среднего, большого пальца и т.д. Каждый из мышечных пучков,

совершающий одно из этих движений, может иметь разную силу и тренируется отдельно. При тренировке, направленной на наиболее быстрый прогресс, вы должны строго специализироваться в необходимых вам в первую очередь направлениях движения. Эти направления называются “Рабочими направлениями” (РН) и определяются прежде всего излюбленной вами техникой борьбы. Выбрав нужное вам РН при работе со свободными весами, расположите сгибаемую часть так, чтобы РН было обратно направлено вектору силы тяжести или снизу вверх. Достигается это поворотом корпуса, предплечья, кисти — подбором оптимального хвата. Данный принцип распространяется на тренировку пальцев, за исключением большого, так как пальцы имеют только одно рабочее направление. Специализируясь на одном РН, можно добиться быстрых результатов. Однако, не стоит забывать о том, что владение только одной техникой борьбы, пусть вертуозное, не обеспечит стабильных выступлений за столом армрестлинга. Принцип приоритета статических напряжений. Во время борьбы за столом у армрестлеров преобладают статические напряжения над динамическими. Это же соотношение должно быть перенесено вами на работу со свободными весами и тренажерами. Различают два вида статической нагрузки: пассивная статика или «удержание» и активная статика. Об удержании говорят в том случае, когда величину мышечного напряжения определяет вес отягощения или спарринг-партнер. Например, удержание гантели в заданном положении. Об активной статике говорят в том случае, когда величину напряжения мышц определяет или задает сам спортсмен. Например, давление на неподвижно закрепленную на столе металлическую ручку, имитирующую руку соперника. Обычно удержание применяется при работе со свободными весами, на перекладине и т.п., а активная статика при работе за столом. Величина таких напряжений может задаваться от 50% до 100% от максимальной. Длительность одиночного напряжения может составлять от нескольких секунд до нескольких минут и является обратно пропорциональной величине напряжения. Время одиночного напряжения со 100% усилием обычно не превышает 10 сек. Принцип микровременного воздействия. Основан на способности мышц выдерживать супер нагрузку на протяжении очень короткого промежутка времени. Это время исчисляется долями сек., а напряжение может возрасти до 120% -130% от максимального при обычных тренировках. Эти стрессовые нагрузки заставляют мышцы наращивать силу с феноменальной скоростью, а также укрепляют связочно — суставной аппарат. Различают два вида таких нагрузок: а/ пассивный метод /толчки/: Применяется во время удержания и заключается в том, что вес отягощения, с которым вы работаете, резко увеличивается. Например: удерживание гантели весом в 70% — 80% от максимальной. Спарринг-партнер рукой или слегка амортизирующим предметом наносит 5-6 последовательных ударов по гантели сверху вниз. В момент удара вес гантели возрастает на 30 — 40% и достигает 110 -120% от максимального. При этом ваш РУ должен остаться неизменным. Во избежание травм следите за тем, чтобы вес отягощения колебался в пределах не более чем на 30-40%. Обычно применяется в тех же упражнениях, что и удержание. б/ активный метод /рывки/: Заключается в том, что вы сами прикладываете максимальную силу к фиксированной точке, но в отличие от активной статики, в минимальный промежуток времени. Обычно делают 5 — 6 рывков с интервалом 1 — 2 сек. или по команде. Делать рывки из расслабленного состояния могут только очень опытные спортсмены. Наиболее безопасны рывки из 20 — 30% начального напряжения. Для профилактики травм следите также, чтобы точка приложения имела небольшую амортизацию. Этот метод обычно используют там же, где и активную статику. Принцип длительного воздействия. Нужно помнить, что тренировки с максимальными отягощениями и предельными нагрузками являются катализатором быстрого прироста вашей силы, они все же стрессовые и не могут повторяться чаще 1 раза в неделю. Стрессовые нагрузки воспринимаются организмом как болезнь в прямом смысле. Восстановительно-окислительные процессы после таких тренировок длятся в среднем от 5 до 10 дней. Для того, чтобы ускорить реабилитацию, необходимо применять длительное, но умеренное статическое напряжение. Кроме того, длительное умеренное напряжение отлично развивает статическую выносливость и толерантность к статическим напряжениям. Напряжение мышцы при таких тренировках не должно превышать 40-60% от максимального. Время одиночного напряжения может колебаться от 1 до 3 минут. Принцип взаимозависимости мышц. Предельно

специализируя развитие силы мышц в РУ и РН, необходимо постоянно увеличивать разницу в силе между сильными и слабыми пучками по длине одной и той же мышцы. На определенном этапе эти слабые места могут тормозить развитие сильных. Поэтому время от времени не стоит забывать в качестве общефизической подготовки тренировать слабые места своих мышц. Принцип ограниченной амплитуды. Исходя из предыдущего принципа: нужно иногда вводить в свои тренировки упражнения в динамическом режиме. Однако следует всегда ограничить полную амплитуду движения в начальной фазе. Не доводить движения до полного разгибания, так как это растягивает мышцы и уменьшает их силовой потенциал. Основной принцип. Этот принцип призван напомнить о том, что армрестлинг — вид единоборства, а не поднятия тяжестей. Никакая сила, приобретенная вдали от непосредственного контакта с рукой соперника, не приведет к желаемому результату. Тренировки за столом должны составлять не менее половины всех тренировок.

Спортивное и специальное оборудование.

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу необходимо: - наличие тренировочного спортивного зала; - наличие раздевалок, душевых. Организация, должна иметь оборудование и инвентарь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих, и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются :групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся). Организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляются дирекцией и тренерским советом спортивной школы в соответствии с типовым Положением.

Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивных школ. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям армрестлингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к армрестлингу, отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки, перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка, установленная для каждого этапа обучения, является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Установленное количество учащихся в каждой группе является минимальным. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

Спортивная школа проводит работу с обучающимися в течение календарного года. Во время каникул спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием. Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета); практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- соревновательные занятия (применяются для формирования у армборцов соревновательного опыта, они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи);

- участие занимающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

Занятия проводятся главным образом групповым методом. Проведение занятий по армрестлингу возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Примерный учебный план для ДЮСШ представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 44 недели занятий в условиях спортивной школы по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Внезапность, молниеносность и точность действий в армрестлинге вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в армрестлинге нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в армрестлинге крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и

действий — все это предъявляет высокие требования к психике борцов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции борцов. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру борцов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных борцов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление борцом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием. Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения борцами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

Воспитательная работа

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Зрительные восприятия. Умение видеть положение и перемещение борцов по площадке, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества борца.

Восприятие движений. В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия.

Успешное выполнение технических и тактических действий борцами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от борцов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед борцами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой борьбы, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В

занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы борцам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и бороться в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у борцов чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае борец будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Психологическая подготовка борцов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Система контроля и зачетные требования

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения. Задачи промежуточной аттестации: - выполнение в полном объеме дополнительной предпрофессиональной программы на этапах спортивной подготовки; - подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов; - комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта. При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации: сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специально физической подготовке; избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком. Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения тренерского совета. При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие этапы и периоды спортивной подготовки, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода). Перечень тестов № Физические

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на базовый уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 сек)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 7 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 12 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Перечень информационного обеспечения

1. Вельский И. Системы эффективного воспитания. - Минск, 2003.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.
4. Никулин И.Н., Воронков А.В., Триколич Б.Г., Филатов М.С. Программно-методическое обеспечение в армспорте — Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 160 с.
5. В.Ф. Регулян «Стать сильнее сильного», «Уральский рабочий», 1993
6. П.В. Жавора, А.И.Рахманов «Армспорт. Техника, тактика, методика обучения»
7. Фредерик К. Хэтфилд «Всестороннее руководство по развитию силы», Ассоциация Красноярск, 1992
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. М.Я. Набатникова. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. В.Г. Никитушкин. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
14. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры- единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
17. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки. Учебное пособие для преподавателей ИФК. - М., 2001. - 114 с. 1977 - 83 с.
18. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. – 22. Драгнев Ю.В. «Методика физической подготовки учащейся молодежи. Часть 1 «Армспорт» 2010. – 424с. Видеоматериалы
 - a. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
 - b. Видеозаписи с соревнований