

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 01.09. 2020 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДОО(П)Ц  
/Н.С.Зиятдинов/  
Приказ № 18  
от «01» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная адаптированная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Армспорт»**

Возраст обучающихся: 10 – 21 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Габдрахманова Рузия Мансуровна

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2020

# 1. Пояснительная записка

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

## **Цели и задачи программы**

Программа «Адаптивный армспорт» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

### ***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

### 3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

#### *Оздоровительные и коррекционные задачи:*

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### *Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
  2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
  3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

#### *Ожидаемый результат:*

повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных борцов.

### 2.1. Порядок комплектования и наполняемость групп.

Многолетняя подготовка юных борцов включает в себя следующие этапы: общефизической подготовки, специально-физической подготовки.

Этап общефизической подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься армспортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе общефизической подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики армспорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Этап специально-физической подготовки. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
ОФП	3	10	15
СФП	5	12	15

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап общефизической подготовки		Этап специально-физической подготовки	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	65-70	60-65	42-45	30-35

Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-20	25-30	30-35
Технико-тактическая подготовка (%)	10-15	10-15	15-20	20-25
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-5	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-5

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап общефизической подготовки		Этап специально-физической подготовки	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	2
Отборочные	-	-	3 - 5	7 - 9
Основные	-	-	1	1

**2.2. Режим учебно-тренировочной работы:**

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и составляет 38 недель на этапе общефизической подготовки и на этапе специально-физической подготовки.

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений, кроме праздничных дней. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю:

период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий:

- ОФП-1,2,3 СФП-1 (1-4 года) 6 часов в неделю

- СФП-2,3,4,5 (5-8лет) 9 часов в неделю

Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

Комплектование групп общефизической подготовки свыше года обучения и в группах специально-физической подготовки производится до 15 сентября.

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:  
-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. 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 армспорту.

На втором выявляются способности к прогрессированию 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 борцов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течении 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 армспорт. При планировании и проведении занятий с 10 летними 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 армспорта, 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 с детьми 10 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Методика проведения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Продолжается отбор способных к армспорту детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям армспорту.

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 соревнований 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 этапе 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа 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.

### 3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетней подготовки юных рукоборцев - 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 армспорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики армспорта, 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 армспорта, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 6).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных рукоборцев является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки борцов по каждому возрасту с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных рукоборцев 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 армспорта 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 и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

### 3.3. 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, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных борцов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на этапе общефизической подготовки и на этапе специально-физической подготовки. Что же касается этапов начальной подготовки, 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.

При составлении плана-графика на год для групп этапа предварительной подготовки (10 лет) авторы программы опирались на анализ и обобщение опыта проведения учебно-тренировочного процесса в различных ДЮСШ и СДЮШОР, и столкнулись с проблемой отсутствия единого представления о проведении учебного процесса с этим контингентом.

Этап общефизической подготовки 1-го года обучения. Особенность этого этапа — работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом 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 гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных борцов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных борцов и формирование у них стойкого интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики в армспорте, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки 2 года обучения.

### Учебный план на 38 недель учебно-тренировочных занятий в ДОО(П)Ц

Виды подготовки	ОФП			СФП					Форма отчетности
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Теоретическая	2	2	2	4	4	4	4	4	Сдача контрольных нормативов и переводных экзаменов
Общая физическая подготовка	142	142	142	42	42	42	42	42	
Специальная физическая подготовка	32	32	32	164	164	164	164	172	
Техническая	50	50	50	55	60	60	60	62	
Тактическая				55	50	50	50	40	
Контрольные и календарные игры				6	6	6	6	6	Участие в соревнованиях
Восстановительные мероприятия	-	-		6	6	6	6	6	
Инструкторская и судейская практика	-	-		6	6	6	6	6	



Контрольные испытания	2	2	2	4	4	4	4	4	
Медицинское обследование	Вне сетки часов								
Всего часов за 40 недель	228	228	228	342	342	342	342	342	

Календарный план-график на ОФП-1 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	152		152	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	66		66	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	-		-	практическая работа
7.	Соревнования	-		-	практическая работа
	итого	228	6	222	

Календарный план-график на ОФП-2 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	152		152	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	66		66	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	-		-	практическая работа
7.	Соревнования	-		-	практическая работа
	итого	228	6	222	

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (сентябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В октябре и ноябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения начинается специализированная подготовка юных борцов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению армспорта. 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, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (сентябрь) 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 (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая 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 этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема.

#### Календарный план-график на ОФП-3 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	152		152	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	66		66	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	-		-	практическая работа
7.	Соревнования	-		-	практическая работа
	итого	228	6	222	

#### Календарный план-график на СФП-1 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	152		152	практическая работа

4.	Техника тактического мастерства	66		66	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	-		-	практическая работа
7.	Соревнования	-		-	практическая работа
	итога	228	6	222	

Календарный план-график на СФП-2 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	232		232	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	93		93	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	2		2	практическая работа
7.	Соревнования	5		5	практическая работа
	итога	342	6	336	

Календарный план-график на СФП-3 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	232		232	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	93		93	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	2		2	практическая работа
7.	Соревнования	5		5	практическая работа
	итога	342	6	336	

Календарный план-график на СФП-4 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет

3.	Практика	232		232	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	93		93	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	2		2	практическая работа
7.	Соревнования	5		5	практическая работа
	итого	342	6	336	

#### Календарный план-график на СФП-5 по армспорту

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	232		232	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	93		93	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	2		2	практическая работа
7.	Соревнования	5		5	практическая работа
	итого	342	6	336	

#### 3.4. Программный материал для практических занятий

##### 3.4.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Физическая культура и спорт в России и в Республике Татарстан.

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.

2. Армспорт в России.

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии армспорта в России. Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Татарстан и пути ее дальнейшего развития. Армспорт, ее история и пути развития в Татарстане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по армспорту. Структура организационно-методического руководства армспорта.

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

3. 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.

5. 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 помощь (до врача) 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, покалывание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

### 3.4.2 Физическая подготовка.

#### 3.4.2.1. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Этап начальной подготовки (далее НП) делится на два учебно-тренировочных года. На первый этап зачисляются дети, достигшие тринадцатилетнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется работа по укреплению здоровья, выявлению задатков и способностей детей, определению мотивации к занятиям армспортом, разностороннему развитию физических качеств занимающихся, начальному обучению технике борьбы, отбору перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортом. Этот этап характеризуется постепенным переходом к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации «армспорт» и овладение основами техники.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап НП - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. 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 этапе НП, 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 армспортом.

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 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 этапе НП 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 специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (таблицы 8-15).

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 за юными спортсменами предусматривает:

углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На второй этап начальной подготовки зачисляются дети, выполняющие контрольные нормативы первого этапа, прошедшие очередное освидетельствование врача-педиатра. Так как к соревнованиям по данному виду спорта допускаются учащиеся, достигшие четырнадцати летнего возраста, этот этап спортивной подготовки является этапом получения базовых двигательных умений и знаний, а также этапом практического применения технических действий и понятий в соревновательных поединках.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки 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 этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП 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.

*Этап специально-физической подготовки* представляет собой две составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий) и этап углубленной тренировки (3-й, 4-й и 5-й год 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 армспорта.

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 армспорта; 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. Этап углубленной спортивной подготовки 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. Учебно-тренировочный этап 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 упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 14-15 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 армспорта. 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 учебно-тренировочном этапе 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 рукоборцев. 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.

Данный этап спортивной подготовки характеризуется направленностью на улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся, повышение, уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание морально-волевых качеств, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, изучение и совершенствование техники армспорта, постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена, приобретение опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренерской и судейской работы, выполнение нормативов ЕВСК.

#### 3.4.2.2. 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 армспортом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к армспорту, 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.

### 3.4.2.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

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 рукоборцев 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 в группах общефизической подготовки и в группах специально-физической подготовки проводятся главным образом групповым методом, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы. Проведение занятий по армспорту 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 ДОО(П)Ц представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 38 недель занятий в условиях спортивной школы.

### 3.5 Морально-волевая (психологическая) подготовка.

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Для армспорта характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

На тренировках борцу приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность приемов заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в армспорте 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 армспорте нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в армспорте 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.

### 3.6. Воспитательная работа

#### 1. 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.

#### 2. 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.

#### 3. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

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 конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).

2. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
3. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей встречей.

### 3.7. Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры армспорта, а также начинающих судей и инструкторов-общественников.

- Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта.
- Судейство на учебных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам).
- Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
- Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
- Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
- Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
- Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
- Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам армспорта.
- Тестирования и проведение тестов по официальным правилам армспорта.
- Проведение соревнований по армспорту в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
- Проведение соревнований по армспорту. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
- Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
- Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)

### 4. Контроль освоения образовательной программы обучающимися

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (мальчики /девочки)

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

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 /140 см)
----------------------------	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), мальчики.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ для ОФП

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 60 м с низкого старта(с)	8,6	8,7	8,8	8,8	8,9	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Непрерывный бег 6 минут (м)	1250	1000	850	1050	900	650
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165

5.	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	9	8	7	–	–	–
6.	Подтягивание в висе лежа(кол-во раз)	–	–	–	15	12	10
7.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	12	14	10	8
8.	Подъем туловища из положения лежа на спинеСгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	18	16	14	15	12	10

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 60 м с низкого старта(с)	8,6	8,7	8,8	8,8	8,9	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Непрерывный бег 6 минут (м)	1250	1000	850	1050	900	650
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
5.	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	9	8	7	–	–	–
6.	Подтягивание в висе лежа(кол-во раз)	–	–	–	15	12	10
7.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	12	14	10	8
8.	Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	13	10	8	8	6	15
9.	С ОФП Вис на	30	28	26	28	26	24

		перекладине согнув руки (сек)						
10		Сгибание, разгибание предплечья с гантелью (кг)	20	15	10	15	10	7
11		Пронация кисти с отягощением на ремне (кг)	10	8	6	8	6	4

### ДляСФП

Контрольно –переводные нормативы для учебно-тренировочной группы (девушки)

№	Контрольные упражнения	До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг	До 50 кг	До 60 кг	До 70 кг	Св. 60 кг		
		1-2 года			3-5 года					
1	ОФП	Бег 100 м (с)	14,5	14,7	14,9	14,4	14,6	14,8	14,9	
2		Челночный бег 3x10 м (с)	7,1	7,2	7,5	7,1	7,2	7,5	7,5	
3		Бег 1500 м (мин,с)	6,6	6,8	7,0	6,9	7,0	7,3	7,6	
4		Прыжок в длину с места(см)	195	200	200	215	220	220	225	
5		Подтягивание в весе лежа (раз)	26	27	25	28	29	27	25	
6		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	13	12	10	15	14	12	10	
7		Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	11	9	7	13	11	9	8	
8		СФП	Вис на перекладине согнув руки (сек)	40	35	30	55	50	45	40
9			Сгибание, разгибание предплечья с гантелью (кг)	12	15	17	15	17	19	19
10			Сгибание, разгибание рук в запястьях с гантелью (кол-во раз)	14	16	18	16	18	20	20
11			ТТП	Выполнение кладки (через верх, в крюк, толчком ) Техника выхода из опасного положения (при различных видах кладки) Выполнение (дожима) Техника борьбы в связке						

Контрольно-переводные нормативы для СФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	До 60 кг	До 70 кг	Св. 70 кг	До 60 кг	До 70 кг	До 80 кг	Св. 80 кг
---	------------------------	----------	----------	-----------	----------	----------	----------	-----------



		1-3г.			4-5г.				
1	ОФП	Бег 100 м(с)	14.4	14.6	14.8	14,3	14.6	14.8	14.9
2		Челночный бег 3x10 м(с)	6.76	6.85	6.88	6,65	6.72	6.78	6.85
3		Бег 1500 м (мин., с)	6.39	6.42	6.45	6,35	6.37	6.4	6.48
4		Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	230	225	215	200
5		Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	10	9	7	14	13	12	10
6		Жим штанги лежа (кг)	60	80	90	70	90	100	110
7		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	16	15	13	18	17	15	12
8		Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях за 20 сек (кол-во раз)	17	16	15	19	18	15	13
9	СФП	Сгибания, разгибания предплечья с гантелью (кг)	16	18	20	18	20	22	24
10		Вис на перекладине согнув руки (удержание 20 сек ) (кг)	18	20	24	22	26	28	28
11		Сгибание, разгибание рук в запястьях с гантелью (кол-во раз)	18	22	26	22	26	28	30
	ТТП	Выполнение кладки («через верх», «в крюк», «толчком») Техника выхода из опасного положения (при различных видах кладки) Выполнение «дожима» Техника борьбы в связке							

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной программы по виду спорта «армспорт».

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вельский И. Системы эффективного воспитания. - Минск, 2003.
2. Живора П.В. Борьба на руках / Спортивная жизнь России. №9, 1995.
3. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.