ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 17.11.2025 г. № 584

Рабочая программа по виду спорта «армрестлинг» (составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «армрестлинг)

Этап подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап, первый год обучения
Возраст обучающихся: 19 лет - 44 года
Сроки реализации программы: 1 год и 1,5 месяца

Разработчики:
тренер-преподаватель: И.В. Курятников

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) составлена в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «армрестлинг» ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 1 год и 1,5 месяца обучения, количество часов - 318.

Нормативная часть Программы содержит режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся.

Методическая часть Программы содержит организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, контрольные нормативы.

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, законодателями его являлись американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг - современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующего положительному эмоциональному подъему.

В группы для обучения по Программе зачисляются лица, достигшие возраста 14 лет (обучающиеся), имеющие медицинский допуск врача. Занимаясь армрестлингом, обучающиеся учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий.

1. Нормативная часть

1.1. Цели и задачи программы

Одной из концептуальных основ государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее - Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения по Программе.

Цель программы: вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление

одаренных спортсменов, получение ими знаний о физической культуре и спорте, формирование устойчивого интереса к занятиям армрестлингом, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств.

Отличительными особенностями Программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики армрестлинга. Привлечение максимально возможного числа лиц к систематическим занятиям армрестлингом с разной степенью физической подготовленности, разным социальным уровнем жизни, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость.

В ходе реализации Программы важную роль в воспитательном процессе играет совместная деятельность на учебно-тренировочных занятиях тренера—преподавателя и обучающихся.

Программа рассчитана для обучения продолжительностью 1 год 1,5 месяца. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная. При реализации Программы проводятся групповые занятия.

В период обучения решаются следующие задачи:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «армрестлинг»;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- самореализация;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий видом спорта «армрестлинг».

1.2. Режимы учебно-тренировочной работы

Программа рассчитана на 1 год 1,5 месяца обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе, человек	Количество часов в неделю, час	Количество занятий в неделю
1-й год	14	10	6	3

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, контрольные нормативы.

Таблица 2

Объемы учебной нагрузки
на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	191
2	Специальная физическая подготовка	80
3	Технико-тактическая подготовка	17
4	Теоретическая и психологическая подготовка	27
5	Контрольные нормативы	3
6	Всего часов	318

1.3. Порядок приема, условия зачисления обучающихся в группы

Прием поступающих в группу спортивно-оздоровительного этапа для обучения по Программе осуществляется по результатам индивидуального отбора (тестирования), приказом директора, по заявлению поступающих, независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о поступающем и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься армрестлингом.

При отборе поступающих для занятий по Программе учитываются нормативы индивидуального отбора, приведенные в таблице № 3.

Таблица № 3

Нормативы индивидуального отбора (тестирования) по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения, нормативы выполнения
1.	Бег 30 м, с: не более 7,6 с
2.	Челночный бег 3х10 м, с: не более 11,6 с
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз: не менее 10 раз
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз: не менее 18 раз
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, раз: не менее 5 раз

2. Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых излагается материал по видам подготовки (теоретическая, общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая, психологическая), средства, методы, формы обучения, систему контрольных нормативов. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжение всего периода обучения.

Комплектование учебных групп первого года обучения заканчивается 31 декабря. При наличии вакантных мест в группе набор продлевается. Занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание составляется по представлению тренера-преподавателя.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

2.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом развития необходимых физических качеств. В процессе реализации Программы соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий учитываются особенности обучающихся и строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются классические и специально вспомогательные упражнения для

армрестлинга, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения, а в последующем – скоростно-силовые.

При разучивании какого-либо упражнения, приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме используются образцовый показ упражнения тренером-преподавателем и доходчивое объяснение способа его выполнения.

2.2. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. При составлении учебного плана учитывается специфика вида спорта, основополагающие положения теории и методики армрестлинга.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика: постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей; доля специальной физической, технико-тактической подготовки постоянно возрастает.

Особенность Программы – работа с обучающимися, имеющими разный уровень физического развития, поэтому периоды подготовки в годичном цикле распределены по месячным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Первый год обучения продолжительностью 1 год 1,5 месяца, 53 недели, 6 академических часов в неделю, 318 часов.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Распределение учебного материала в годичном цикле осуществляется по месячным циклам, не придерживаясь концепции периодизации, так как особенностью обучения является работа с обучающимися, с разным уровнем физической подготовленности. В сентябре преобладает подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Небольшое внимание уделяется технической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств, оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения является набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям армрестлингом, а также развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики вида спорта, далее - подготовка наиболее одаренных обучающихся к переходу на следующий год обучения.

В таблице № 4 представлен годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 4

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Год обучения по Программе
	Первый год
Недельная нагрузка, час (академический)	6
Общая физическая подготовка	191
Специальная физическая подготовка	80
Технико-тактическая подготовка	17
Теоретическая и психологическая подготовка	27
Контрольные нормативы	3
Всего, час	318

Планы распределения учебных часов в группах по годам обучения представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план для группы первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы																Всего час
			Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)																	
Общая физическая подготовка (ОФП)			7	19	13	15	15	2	17	15	18	18	16	12	8	16	191
Специальная физическая подготовка (СФП)			3	6	6	6	7	2	6	7	7	7	6	6	5	6	80
Технико-тактическая подготовка			1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	17
Теоретическая, психологическая подготовка			1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	27
Контрольные нормативы			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
Итого:			12	28	22	24	26	6	26	26	28	28	26	22	16	28	318

Расписание учебно-тренировочных занятий с 17.11.2025

Таблица 6

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-1 6 ак.час/нед.	Выходной	17.30-19.00	Выходной	17.30-19.00	Выходной	12.00-13.30	Выходной

2.4. Программный материал для практических занятий

Развитие физических качеств у обучающихся происходит под влиянием двух факторов: изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты сначала осваиваются выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Для развития быстроты тренер-преподаватель применяет разнообразные упражнения, которые повторяются в различных условиях, (усложняя или упрощая задание). Упражнение на развитие быстроты применяются в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. Для развития ловкости применяют необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов; выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложняют сочетания известных движений; усложнение условий физических упражнений.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости тренер-преподаватель четко дозирует нагрузки и не стремится к чрезмерному растягиванию мышц и связок обучающегося; использует упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость проводится разминка для разогрева основных мышечных групп.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением, с весом собственного тела. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве. Средствами развития выносливости являются ходьба, бег, прыжки, гребля на тренажере. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий,

выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене упражнения, при введении дополнительных заданий.

Упражнения, применяемые для развития общих физических качеств:

- силы: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения с отягощением (вес отягощения подбирается для каждого обучающегося индивидуально): жим лежа, приседания, становая тяга, подъем на бицепс стоя;

- быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м; подтягивание на перекладине за 20 сек; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек; отработка «старта» со спарринг партнером или эспандером;

- гибкости: упражнения на гимнастической стенке; упражнения для растяжки; комплекс упражнений для увеличения гибкости рук;

- ловкости: челночный бег 3х10 м; спортивные игры; изучение и освоение системы движений специальных физических упражнений; изучение и освоение технических приемов борьбы, специальных физических упражнений;

- выносливости: кросс 800 м и более; гребля на эргометре от 800 м и более.

Упражнения для комплексного развития качеств включают в себя: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; метания мяча на дальность; строевые упражнения; отработка борьбы со спарринг партнером и специальных физических упражнений, способствующих специальной силовой выносливости, межмышечной координации мышц ног, корпуса, рук, также развитию гибкости и эластичности связок, развитию психических и ментальных качеств, нервно-мышечных (сенсомоторных) качеств.

2.4.1. Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе

Параллельно с задачами общей физической подготовки решаются задачи специальной физической подготовки или совместно специальной физической подготовки и технической подготовки. В этих случаях структура занятия будет комплексной.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Таблица № 7

Построение занятий в недельном цикле

Дни недели		Время в мин.
Вторник	Подготовительная часть	15 мин.
	Построение и рапорт Объяснения основной задачи и содержания занятия. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег на месте с захлестом голени; прыжки на скакалке. Упражнения стоя: - наклоны шеи вперед-назад, влево-вправо, вращения; - вращения запястий; - круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад; - вращательные движения предплечьями с согнутыми руками в локтях; - повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук; вращательные движения в тазобедренном суставе; - наклоны вперед и назад с касаниями носков и пяток ног; - вращательные движения в коленном суставе; - вращательные движения стоп на носке.	
	Основная часть (упражнения с отягощением)	65 мин.
	1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье широким (81 см) хватом; 2. Разведение гантелями лежа на горизонтальной скамье; 3. Жим Арнольда; 4. Подъем штанги с прямым грифом на бицепс стоя; 5. Имитация борьбы в «крюк» на блоке со средним вектором нагрузки; 6. Разгибания на трицепс на блоке; 7. Скручивания на пресс.	
	Заключительная часть	10 мин.
	Отработка борьбы со спарринг партнером. Отработка движений «верх».	
Четверг	Подготовительная часть	15 мин.
	Построение и рапорт Объяснения основной задачи и содержания занятия. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег на месте с захлестом голени; прыжки на скакалке. Упражнения стоя: - наклоны шеи вперед-назад, влево-вправо, вращения; - вращения запястий; - круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад; - вращательные движения предплечьями с согнутыми руками в локтях;	

	- повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук; - вращательные движения в тазобедренном суставе; - наклоны вперед и назад с касаниями носков и пяток ног; - вращательные движения в коленном суставе; - вращательные движения стоп на носке.	
	Основная часть (упражнения с отягощением)	65 мин.
	1. Приседания со штангой/становая тяга; 2. Тяга гантели в наклоне с подворотом кисти; 3. Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди; 4. Стягивания в верхнем блоке рукояткой на лямках; 5. Сгибание на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев; 6. Динамические подъемы штанги на пальцы; 7. Гиперэкстензия без дополнительного отягощения.	
	Заключительная часть	10 мин.
	Отработка борьбы со спарринг партнером. Отработка движений «крюк».	
Суббота	Подготовительная часть	15 мин.
	Построение и рапорт Объяснения основной задачи и содержания занятия. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег на месте с захлестом голени; прыжки на скакалке. Упражнения стоя: - наклоны шеи вперед-назад, влево-вправо, вращения; - вращения запястий; - круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад; - вращательные движения предплечьями с согнутыми руками в локтях; - повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук; - вращательные движения в тазобедренном суставе; - наклоны вперед и назад с касаниями носков и пяток ног; - вращательные движения в коленном суставе; - вращательные движения стоп на носке.	
	Основная часть (упражнения с отягощением)	65 мин.
	1. Подтягивания на перекладине обычным прямым хватом; 2. Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье; 3. Тяга штанги или гири стоя к подбородку средним хватом; 4. Молотковый подъем с нагрузкой через кисть;	

	5. Обратные махи гантелями в наклоне; 6. Пронация изолированно; 7. Скручивание на пресс.	
	Заключительная часть	10 мин.
	Отработка борьбы со спарринг партнером. Отработка «старта».	

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия, органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

В таблице № 8 приведен план теоретической подготовки.

Таблица № 8

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Год обучения
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	февраль, октябрь
2.	История возникновения вида спорта и его развитие	История зарождения и развития армрестлинга как вида спорта. Лучшие спортсмены в армрестлинге.	январь
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	декабрь, май
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и	декабрь, май

		противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха.	
5.	Основы техники безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия. Требования безопасности во время занятия. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия.	ноябрь, сентябрь
6.	Правила поведения в спортивной школе и спортивном зале	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.	весь период обучения
7.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	весь период обучения
8.	Терминология элементов техники армрестлинга	Атакующие приемы: «Верх, пронация», «Крюк, супинация, к себе», «Лом», «Прогиб»; Защитные приемы: «Крюк на локтевой сустав», «Крюк на плечелучевую мышцу», «Полумесяц на себя в сторону», «Полумесяц на себя по центру».	декабрь - март

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической) и проводится в ходе осуществления образовательного процесса.

Основное содержание психологической подготовки обучающегося состоит в следующем: формирование мотивации к занятиям армрестлингом развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений; развитие специфических чувств вида спорта, формирование межличностных отношений в группе обучающихся.

Психологическая подготовка предусматривает формирование межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель,

работающий с группой обучающихся, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений. В вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, необходимых в спорте. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающегося.

5. Воспитательная работа

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю, и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с развитием физических качеств обучающихся.

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время проведения учебно-тренировочных занятий. На протяжение всего периода обучения тренер-преподаватель формирует нравственные качества обучающегося: честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие, в сочетании с волевыми качествами: решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность. Главной функцией воспитания является передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие способностей

(нравственных умений; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:
- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;
- самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые в обучении:
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация образовательного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование традиций:
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий;
- экскурсии.

Серьезное внимание в воспитательной работе обращается на этику спортивного поведения. У обучающихся формируется должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения обучающихся, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время занятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

На занятиях уделяется большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные взаимодействия в процессе занятия, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, личный пример, требование.

Развитие личности обучающегося происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренера-преподавателя, но и общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в Учреждении является тренер-преподаватель. В его деятельности необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. С самого начала занятий воспитывается спортивное трудолюбие – способность обучающегося к преодолению специфических трудностей, эти способности воспитываются посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

6. Контроль за подготовкой обучающихся

6.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в образовательный процесс.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа занятий. Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную деятельность. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической, технико-тактической подготовленности);
- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности);

- оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачом. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся ежегодно сдают контрольно-переводные нормативы (промежуточная аттестация), по окончании третьего года обучения проводится итоговая аттестация.

Для обучающихся выполнение нормативов является важным критерием для перевода на следующий год обучения, этап спортивной подготовки. В таблице № 9 представлены контрольно-переводные нормативы для обучающихся первого обучения.

Таблица № 9

Контрольно-переводные нормативы
(промежуточная аттестация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения	
			1 год	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,30	6,30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	3
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			1	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине, 90 см	количество раз	не менее	
			7	4
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			16	9
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 7 нормативов из 7		