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

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «армрестлинг»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 14 лет и старше
Сроки реализации программы
3 года 4 месяца

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г.Матвеева
старший инструктор-методист: Е.А.Машковцева
тренер-преподаватель: И.В.Курятников

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	4
	1.1 Цели и задачи Программы	4
	1.2 Наполняемость групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по Программе	5
	1.3 Ожидаемые результаты Программы	6
	1.4 Порядок приема, условия зачисления в группы	6
	1.5 Отчисление обучающихся	7
2.	Методическая часть	7
	2.1 Организационно-методические указания	8
	2.2 Учебный план	9
	2.3 Годовой учебно-тренировочный план	10
	2.4 Программный материал для практических занятий	13
	2.4.1 Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе	14
3.	Теоретическая подготовка	17
4.	Психологическая подготовка	19
5.	Воспитательная работа	20
6.	Контроль за подготовкой обучающихся	22
	6.1 Контрольные нормативы по общей физической подготовке	22
	6.2 Методические указания по организации приема контрольных нормативов	24
	6.3 Инструкция по проведению приема контрольных нормативов	24
7.	Техника безопасности	26
	7.1 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма	26
	7.2 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по армрестлингу	26
8.	Информационно-методические условия	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «армрестлинг» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 3 года 4 месяца обучения.

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

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки обучающихся по Программе, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами образовательного процесса. Направленность образовательного процесса определена на развитие физических качеств, с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок; приводятся организационно-методические указания, годовой учебно-тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, технико-тактической, психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется воспитательная работа, физкультурно-оздоровительная работа, направленные на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение техникой вида спорта «армрестлинг». Занятия по Программе способствуют освоению технико-тактических действий в соответствии с правилами соревнований по армрестлингу, изучению теоретических сведений о гигиене, истории развития вида спорта.

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 явились 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.

Первый год продолжительностью 1 год 4 месяца, учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Второй и третий годы обучения имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная. При реализации Программы проводятся групповые занятия.

К занятиям по Программе допускаются обучающиеся от 14 лет (поступающий в год приёма должен достичь четырнадцатилетнего возраста), желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. В

группы обучающихся зачисляются лица, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование).

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;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших способности в спорте;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- изучение и овладение техникой физических упражнений (стандартной и индивидуальной);
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

Критериями успешности прохождения обучающимися Программы являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

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

1.2. Наполняемость групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по Программе

Программа рассчитана на 3 года 4 месяца обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Режимы учебно-тренировочной работы

Год обучения	Мин./макс. количество обучающихся в группе, человек	Количество часов в неделю, час	Количество занятий в неделю
1-й год	10 – 19	6	3
2-й год	10 – 19	6	3
3-й год	10 – 19	6	3

1.3. Ожидаемые результаты Программы

В области воспитания:

- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортом;
- самореализация;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

1.4. Порядок приема, условия зачисления 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 № 2.

Таблица № 2

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

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца
2. Заявление о зачислении поступающего на спортивно-оздоровительной этап

3. Ксерокопия паспорта
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься армрестлингом
5. Копия СНИЛС
6. Две фотографии 3х4 см
7. Ксерокопия страхового медицинского полиса
8. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

1.5. Отчисление обучающихся

Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения.

Отчисление может быть произведено по инициативе обучающегося, по инициативе родителей (и иных законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося:

- в случае перевода обучающегося для продолжения обучения в другую физкультурно-спортивную организацию;
- по добровольному желанию обучающегося, родителей (и иных законных представителей) прекратить обучение в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения:

- в случае невыполнения обучающимся учебного плана, контрольных нормативов, установленных Программой;
- в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с продолжением занятий;
- за неисполнение или нарушение устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;
- за систематическое непосещение учебно-тренировочных занятий.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие обучение по Программе и успешно прошедшие итоговую аттестацию, зачисляются в группу этапа начальной подготовки для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг».

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 начинается 01 сентября и 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.

На учебно-тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

Учебно-тренировочного процесса:

- изучение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по армрестлингу;
- формирование знаний об истории развития армрестлинга;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- изучение и освоение системы движений специальных физических упражнений;
- изучение и освоение технических приемов борьбы и специальных физических упражнений.

Развивающие задачи:

- развитие, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- профилактика нарушения осанки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные задачи:

- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям армрестлингом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также знаний о гигиене в спорте;
- взаимодействие внутри коллектива, толерантное отношение друг к другу;
- изучение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях.

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:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки;
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;
- постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- 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.

При планировании содержания общей физической и специальной физической подготовки учитывается физическая подготовленность обучающихся. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые не достаточно развиты. Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности.

Программа реализуется в группах первого, второго, третьего годов обучения. Возможен дополнительный набор в группы второго и третьего годов на свободные (вакантные) места после сдачи контрольно-переводных нормативов. Группы формируются с учетом физической подготовленности обучающихся.

Содержание программы направленно на поэтапное освоение учебного материала в зависимости от спортивной подготовленности обучающихся. Первый год обучения продолжительностью 1 год 4 месяца, учебно-тренировочный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года, рассчитан на 64 недели. Второй год и третий год обучения имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года, рассчитаны на 46 недель обучения.

Таблица №3

Срок реализации Программы – 3 года 4 месяца
первый год обучения
64 недели, 6 академических часов в неделю, 384 часа
второй года обучения
46 недель, 6 академических часа в неделю, 276 часов
Третий год обучения
46 недель, 6 академических часов в неделю, 276 часов

Распределение времени на основные виды подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую, психологическую, технически-тактическую подготовку.

Основным различием в планировании подготовки в группах является распределение часов, отведенных на общую физическую и специальную физическую подготовку. Различия планирования подготовки в группах заключается также в проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Промежуточная аттестация проводится с 15 декабря по 25 декабря итогам первого, второго годов обучения. Итоговая аттестация проводится с 15 декабря по 25 декабря итогам окончания полного курса обучения по Программе.

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	Второй год	Третий год
Недельная нагрузка, час (академический)	6	6	6
Общая физическая подготовка	234	119	94
Специальная физическая подготовка	96	110	136
Технико-тактическая подготовка	19	21	21
Теоретическая и психологическая подготовка	32	23	20
Контрольные нормативы	3	3	5
Всего, час	384	276	276

Планы распределения учебных часов в группах по годам обучения представлены в таблицах № 5-7.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план для группы первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы																Всего час
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)																	
Общая физическая подготовка (ОФП)	17	18	15	19	13	15	15	2	17	15	18	18	16	12	8	16	234
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	6	6	6	6	7	2	6	7	7	7	6	6	5	6	96
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	19
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	32
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
Итого:	26	28	24	28	22	24	26	6	26	26	28	28	26	22	16	28	384

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план для группы второго года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	12	2	10	12	12	12	12	10	7	10	119
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	10	10	2	10	10	12	12	10	8	6	11	110
Технико-тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	21
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
Итого:	22	24	26	6	24	26	28	28	26	22	16	28	276

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план для группы третьего года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	8	2	8	10	10	10	10	9	5	8	94
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	13	14	2	13	13	14	14	12	9	9	11	136
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	21
Теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	20
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
Итого:	22	24	26	6	24	26	28	28	26	22	16	28	276

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

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 № 8

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.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий материал излагается в доступной форме. Теоретическая подготовка в группе проводится в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Некоторые темы теоретической подготовки требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи и оценка качества исполнения элементов армрестлинга. В ходе теоретических занятий и бесед используется литература об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретической подготовки воспитывается, укрепляется развитое ранее чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. В таблице № 9 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием сроков раскрытия содержания тем.

Таблица № 9

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Год обучения
1.	Физическая культура и спорт в	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к	Первый, второй

	России	трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	
2.	История возникновения вида спорта и его развитие	История зарождения и развития армрестлинга как вида спорта. Лучшие спортсмены в армрестлинге.	Весь период обучения
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.	Весь период обучения
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 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.	Весь период обучения
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.	Третий год
6.	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.	Весь период обучения
7.	Правила поведения в спортивной школе и спортивном зале	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.	Весь период обучения
8.	Предупреждение	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и	Весь

	спортивного травматизма, оказание первой помощи	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.	период обучения
9.	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».	Весь период обучения
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Третий год
11	Правила соревнований по армрестлингу	Уметь применять на практике изучаемую технику. Изучать правила соревнований.	Второй, третий годы

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технически-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:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;

6. 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 № 10 представлены контрольно-переводные нормативы для обучающихся первого, второго годов обучения.

Таблица №10

Контрольно-переводные нормативы
(промежуточная аттестация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения			
			1 год		2 год	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5,30	6,30	5,10	6,10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	3	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+2	+2	+3
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	2	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине, 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	9	6
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			16	9	20	12
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 7 нормативов из 7				

В таблице № 11 представлены контрольно-переводные нормативы для обучающихся третьего года обучения.

Таблица №11

Контрольно-переводные нормативы
(итоговая аттестация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине, 90 см	количество раз	не менее	
			11	9

1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

6.2. Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Целью проведения приема контрольно-переводных нормативов обучающихся является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической подготовки обучающихся.

Задачами приема контрольно-переводных нормативов являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки);
- выявление проблем в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении учебно-тренировочных нагрузок.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года: промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого, второго годов обучения, в установленные сроки с 15 по 25 декабря, итоговая аттестация проходит по итогам окончания полного курса обучения по Программе, в установленные сроки, с 15 по 25 декабря. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольно-переводных нормативов в соответствии с Программой, решением тренерского совета и приказа директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам Программы соответствующего года обучения (этапа подготовки).

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты по Программе, не переводятся на следующий год обучения. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и заявления обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

6.3. Инструкция по проведению приема контрольных нормативов

1) Бег 30 м (1000 м, 2000 м) с высокого старта, с. Проводится на ровной дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью предмета высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

4) Подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняется в висе на высокой перекладине, вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Не обязательно касаться перекладины горлом или подбородком, «цепляться» им за трубу. Опуститься в вис до полного выпрямления рук. Зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

5) Подтягивание из виса на низкой перекладине, 90 см. Вис лёжа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см (И.п.). Участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

6) Метание мяча весом 150 г. Техника метания мяча весом 150 г включает 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

7.1. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Организация работы по технике безопасности с обучающимися проводится регулярно. Администрация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в Учреждении; ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия с обучающимися в соответствии с расписанием; присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала; вести учет посещаемости обучающимися учебно-тренировочных занятий в журнале учета групповых занятий спортивной школы; следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на учебно-тренировочные занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивным зале только в присутствии тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (медицинский допуск).

7.2. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по армрестлингу:

- все допущенные к занятиям обучающиеся имеют специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия проходят только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания учебно-тренировочного занятия организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях; добивается дисциплины, точного выполнения его указаний;
- тренер-преподаватель строго контролирует обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без его команды, разрешения;
- тренер-преподаватель немедленно прекращает занятие при грубых или запрещенных нарушениях; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводятся беседы воспитательного характера; тренер-преподаватель воспитывает у обучающихся взаимное уважение;
- тренер-преподаватель имеет конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, гендерных особенностей, физического развития и здоровья обучающихся; соблюдает правила организации и проведения

учебно-тренировочных занятий; руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра обучающихся.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
2. А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2019.
4. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 2019.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: 2019.
7. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках.
Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов.
8. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 2019.

Интернет-ресурсы:
1. Федерация армрестлинга России: https://armwrestling-rus.ru
2. Консультант Плюс http://www.consultant.ru