

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
армрестлингу
«Три ступени развития»**

**тренер-преподаватель Шушарин А.Ю.
МАУ ДО ДЮСШ №3 г.Тюмени**

Актуальность. Потребность возникновения данного вида деятельности возникла с желанием создать для людей с инвалидностью условия, где они могли бы укрепить свое здоровье, осуществить максимально возможную коррекцию физических недостатков. Обучающиеся, в большинстве своем лица мужского пола, по природе своей соперники и приверженцы СИЛЫ, поэтому АРМРЕСТЛИНГ оказался для них привлекателен.

Отличительная особенность. Очень важно для человека с инвалидностью создать комфортную среду для его жизни в обществе через востребованность. На занятиях не ставятся условия - достичь конкретных вершин, а лишь обозначаются возможности, которые он может использовать, чтобы реализовать свои потребности. Тренировочные занятия проводятся в смежных залах одновременно по времени со «здоровыми» детьми, вместе с ними проводятся спарринги, работа на тренажерах – это помогает человеку с инвалидностью быстрее встроиться в общество.

Воспитательная ценность программы заключается в формировании убежденности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в возможности достижения достаточно высоких целей самореализации на примере Российских паралимпийцев.

Цель: Формирование осознанного отношения к своим силам, создание условий для обеспечения социальной адаптации, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Задачи:

Развивающие:

1. развитие интереса к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.
2. формирование компенсаторных навыков, позволяющих использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных.

Обучающие:

На стартовом уровне:

1. обучение навыкам самообслуживания.
2. воспитание физических качеств с преимущественной направленностью на развитие силы, гибкости, ловкости) и координационных способностей.
3. овладение основами техники выполнения коррекционных, разминочных, базовых упражнений.

На базовом уровне:

1. изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге.
2. обучение преодолению чувства неуверенности посредством предсоревновательных спаррингов с равными себе и со здоровыми спортсменами.

На продвинутом уровне:

- 1.самоопределение обучающихся посредством обучения навыкам самостоятельного участия в соревновательной деятельности.
2. обучение техническим и тактическим действиям соответствующим уровню программ предпрофессиональной подготовки.

Реализация программы опирается на 3 ступени составляющие успех:

- 1я ступень - Кадровый ресурс
- 2я ступень - Взаимодействие с федерациями
- 3я ступень - Материальная база.

Спортивная подготовка – сложный специализированный процесс, оказывающий на обучающихся разнонаправленное воздействие. Все виды подготовки спортсмена взаимно связаны.

Общая физическая подготовка (ОФП) данного уровня программы направлена на предоставление возможности инвалидам укрепить свое здоровье, максимально корректировать свои физические недостатки и создать базовую платформу для самореализации в армрестлинге.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих уровень успешности в избранном виде деятельности.

Техническая и тактическая виды подготовки непосредственно указывают на принадлежность к конкретному виду спорта.

Психологическая подготовка, особенно на начальном этапе, очень важна, так как травма, оставившая глубокий след в сознании инвалида вызвала изменение личностных качеств, снижение коммуникативной контактности. Психологическая подготовка *направлена на управление своими психическими состояниями и на смену негативных состояний на позитивные.*

Средства психологической регуляции:

- это формирование "внутренних опор";
- это объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;
- и это моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования.

Технология «Проблемного обучения».

Все люди с инвалидностью впервые переступающие порог вхождения в своё новое состояние (инвалидность), затем порог преодоления страха перед жизнью и людьми, позднее порог спортивного зала – испытывают чувство неуверенности, растерянности. Они нуждаются в том, чтобы их научили, преодолев это, стать успешными. В этом им может помочь технология «Проблемного обучения». На тренировке искусственно создаются препятствия, направленные на самую «проблемную точку» конкретного индивидуума и совместно с тренером обсуждаются возможные способы и средства преодоления этих «страхов».

Программный материал по уровням сложности имеет следующие особенности:

Стартовый уровень «Обретение себя».

1. Оценка состояния здоровья;
2. Уровень владения навыками;
3. Определение средств освоения.

Ожидаемые результаты: Коррекция (частично) недостатков в состоянии здоровья; Овладение самостоятельными социальными навыками; Обретение уверенности и ощущений активной жизни в обществе; Выполнение требований программы и переход на следующий уровень .

Базовый уровень «Уверенность в себе».

1. Освоение специализированных знаний;
2. Освоение базовых технических элементов;
3. Проба сил на соревнованиях.

Ожидаемые результаты: Существенная коррекция физических недостатков; Снижение уровня гипокинезии; Наличие положительной динамики в проприорецепции; Признание со стороны референтных групп.

Продвинутый уровень «Признание».

1. Освоение сложных технических навыков;
2. Умение применять тактические знания;
3. Участие в соревнованиях регионального и Всероссийского уровней.

Ожидаемые результаты: Социальная идентификация себя как полноценного гражданина Общества; Сформированность компетенций: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

Продвинутый уровень обеспечивает доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нестандартным разделам подготовки в рамках содержательно-тематического направления программы.

В случае успешного освоения программы и требований контрольно-аттестационных нормативов спортсмен переводится на предпрофессиональные программы обучения.