

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Импульс»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

Утверждено
Приказом директора
МАОУ ДО СШ «Импульс»
от 01.09.2026 № 28

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составители:
тренеры-преподаватели
Щукин А.Ю.
Щукина А.А.

Туринск 2026

Пояснительная записка

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, а 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.

Направленность программы

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями на 25 апреля 2026);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 25 мая 2026 года);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 –р (с изменениями на 30 апреля 2026);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАОУ ДО СШ «Импульс».

Актуальность

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, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Отличительной особенностью данной программы и новизной является то, что программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Адресат программы

В группы 1-3 годов обучения зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 и до 17 лет. Для работы по программе формируется постоянные группы численностью 10-16 человек. Набор детей – свободный, но с предъявлением особых требований к здоровью детей. Дети могут быть зачислены в группу только с письменного заключения медицинского работника.

Группы формируются по возрастному признаку.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 3 года обучения, 648 часов.

Формы организации образовательного процесса

- занятия проводятся по очной форме обучения;
- форма проведения занятий: аудиторная, в зависимости от занятий допускается внеаудиторная;
- форма организации занятий: групповая;

Режим занятий

Продолжительность одного занятия 90 минут, 1 года обучения 216 часов, по 2 часа три раза в неделю.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Задачи:

Личностные

- формировать знания об армрестлинге и о здоровом образе жизни;
- вырабатывать у обучающихся умения применять полученные знания на практике.

Метапредметные

- способствовать физическому развитию обучающихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни;
- вырабатывать отношение к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность.

Предметные

- дать знания базовой техники и познакомить с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучить ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях.

Учебный план

Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего часов	Теория	Практика	
Учебный модуль первого года обучения	216	9	207	Зачет
Учебный модуль второго года обучения	216	9	207	Зачет
Учебный модуль третьего года обучения	216	9	207	Зачет
Итого	648	27	621	

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.	1	1		Устный опрос
2.	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	1	1		Опрос
3.	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	1	1		Опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		Опрос
5.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	1		Опрос
6.	Оказание первой помощи.	3	3		Опрос
7.	Физическая подготовка. Выносливость.	18		18	Наблюдение, Выполнение нормативов
8.	Физическая подготовка. Сила.	20		20	Наблюдение, Выполнение нормативов
9.	Физическая подготовка. Быстрота.	14		14	Наблюдение, Выполнение нормативов
10.	Физическая подготовка. Ловкость.	15		15	Наблюдение, Выполнение нормативов
11.	Физическая подготовка. Гибкость.	14		14	Наблюдение, Выполнение нормативов
12.	Технико-тактическая подготовка. Приём крюк.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
13.	Технико-тактическая подготовка. Приём через верх.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
14.	Технико-тактическая подготовка. Приём середина.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
15.	Технико-тактическая подготовка. Спарринги.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
16.	Соревновательная деятельность	9		9	Выполнение нормативов, судейство
17.	Контрольные испытания	9		9	Выполнение контрольных нормативов
	Всего:	216	9	207	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие (1 ч) Знакомство с программой. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Знакомство с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Знакомство с техникой безопасности во время занятий

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ

презентации.

2. Теоретическая подготовка (8 ч)

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях.

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Ознакомление с инструкциями при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Ознакомление с опорно-двигательной системой (понятие о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечнососудистой (основные параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно - эстетическое воспитание. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи.

Теория: Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка (81 ч)

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки, выполнение упражнений на выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

3.1. Выносливость

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально беговых, прыжковых, бросковых, жимовых.

3.2. Сила

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед.

3.3. Быстрота

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции.

3.4. Ловкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета.

3.5. Гибкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога.

Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов.

Тренировка упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка (108 ч)

4.1. Приём «крюк».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх». Показ педагога.

Материалы и оборудование: Спортивное оборудование: стол, ремень Спортивная одежда и обувь. Видеоматериалы.

4.3. Приём «середина».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу.

Теория: Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность (9 ч)

Теория: техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях.

6. Контрольные испытания (9 ч)

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Знакомство с программой второго года обучения.	1	1		Устный опрос

2.	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	1	1		Опрос
3.	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	1	1		Опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		Опрос
5.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	1		Опрос
6.	Оказание первой помощи.	3	3		Опрос
7.	Физическая подготовка. Выносливость. Развитие специфических качеств рукоборца.	18		18	Наблюдение, Выполнение нормативов
8.	Физическая подготовка. Сила. Развитие специфических качеств рукоборца.	20		20	Наблюдение, Выполнение нормативов
9.	Физическая подготовка. Быстрота. Развитие специфических качеств рукоборца.	14		14	Наблюдение, Выполнение нормативов
10.	Физическая подготовка. Ловкость.	15		15	Наблюдение, Выполнение нормативов
11.	Физическая подготовка. Гибкость. Развитие специфических качеств рукоборца.	14		14	Наблюдение, Выполнение нормативов
12.	Технико-тактическая подготовка. Приём крюк.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
13.	Технико-тактическая подготовка. Приём через верх.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
14.	Технико-тактическая подготовка. Приём середина.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
15.	Технико-тактическая подготовка. Спарринги.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
16.	Соревновательная деятельность	12		12	Выполнение нормативов, судейство
17.	Контрольные испытания	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Всего:	216	9	207	

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие (1 ч) Знакомство с программой второго года обучения. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Знакомство с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Знакомство с техникой безопасности во время занятий

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка (8 ч)

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях.

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Ознакомление с инструкциями при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория : Ознакомление с опорно-двигательной системой (понятие о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечнососудистой (основные параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно- эстетическое воспитание. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи.

Теория: Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка (81 ч)

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге. Рукоборец должен быть физически развит. В армспорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки.

3.1. Выносливость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Что такое выносливость? Характеристика качества. Значение выносливости.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально беговых, прыжковых, бросковых, жимовых. Примерные упражнения на воспитание общей выносливости: бег равномерный и переменный. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием. Прыжки «кенгуру». Из положения лежа на животе – руки вверх, прогнуться.

3.2. Сила. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Что такое сила? Характеристика качества. Силовая подготовка, её значение.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед, приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.

3.3. Быстрота. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня воспитания общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции. Примерные упражнения: ускорения по различным сигналам; выпрыгивание вверх; прыжки на скакалке.

3.4. Ловкость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Повторение понятия, что такое ловкость? Характеристика качества. Значение ловкости. Ловкость, как сложное комплексное качество. Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета. Примерные упражнения: из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперед.

3.5. Гибкость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Повторение понятия, что такое гибкость? Характеристика качества. Значение гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений. Примерные упражнения: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх; круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.

4. Техничко-тактическая подготовка (108 ч)

4.1. Классические упражнения (приём «крюк»). Совершенствование техники. Теория: Совершенствование техники приема «крюк». Стартовая позиция. Техника безопасности при выполнении упражнений. Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх». Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «через верх». Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх». Показ педагога.

Материалы и оборудование: Спортивное оборудование: стол, ремень Спортивная одежда и обувь. Видеоматериалы.

4.3. Приём «середина». Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «середина». Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу. Совершенствование техники.

Теория: Закрепление понятий о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и

взаимозависимость техники и тактики. Стартовая скорость. Противодействие приемам соперникам. Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спарингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность (12 ч)

Теория: Повторение правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Участие в соревнованиях (групповых, клубных, районных, поселковых) - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. Техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях: групповых, районных, краевых.

6. Контрольные испытания (6 ч)

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Знакомство с программой второго года обучения.	1	1		Устный опрос
2.	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	1	1		Опрос
3.	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	1	1		Опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		Опрос
5.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	1		Опрос
6.	Оказание первой помощи.	3	3		Опрос
7.	Физическая подготовка. Выносливость. Развитие специфических качеств рукоборца.	18		18	Наблюдение, Выполнение нормативов
8.	Физическая подготовка. Сила. Развитие специфических качеств рукоборца.	20		20	Наблюдение, Выполнение нормативов
9.	Физическая подготовка. Быстрота. Развитие специфических качеств рукоборца.	14		14	Наблюдение, Выполнение нормативов
10.	Физическая подготовка. Ловкость.	15		15	Наблюдение, Выполнение нормативов
11.	Физическая подготовка. Гибкость. Развитие специфических качеств рукоборца.	14		14	Наблюдение, Выполнение нормативов
12.	Технико-тактическая подготовка. Приём крюк.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов

13.	Технико-тактическая подготовка. Приём через верх.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
14.	Технико-тактическая подготовка. Приём середина.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
15.	Технико-тактическая подготовка. Спарринги.	27		27	Наблюдение, Выполнение нормативов
16.	Соревновательная деятельность	14		14	Выполнение нормативов, судейство
17.	Контрольные испытания	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Всего:	216	9	207	

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие (1 ч) Знакомство с программой третьего года обучения. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Закрепление с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Повторение техники безопасности во время занятий Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка (8 ч)

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России

Теория: Достижения российских рукоборцев на международных соревнованиях. Выдающиеся рукоборцы мира и России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ.

Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях.

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Повторение инструкции при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Повторение знаний об опорно-двигательной системе (о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечнососудистой (параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Повторение понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса борцов в зависимости от возраста. Значение питания. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

Теория: Основы массажа, понятие массажа и его влияние на организм. Виды последовательности массажных приемов Классификация спортивного массажа. Самомассаж при травмах. Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка.

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки.

3.1. Выносливость. Динамический режим выносливости.

Теория: Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие. Средства воспитания выносливости.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально беговых, прыжковых, бросковых, жимовых.

3.2. Сила. Динамический режим в силовых упражнениях.

Теория: Совершенствование силовых способностей. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу руки скамейке и наоборот; подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине.

3.3. Быстрота. Динамичность в быстроте реакции.

Теория: Методы восстановления работоспособности. Повышение уровня качества быстрота. Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером за борцовским столом - локти на подлокотниках, запястья касаются тыльной стороной по команде - хлопок по столу (движение на опережение) по сигналу (на голос, свисток, хлопок) выполнение стартового движения с открытыми, закрытыми глазами.

3.4. Ловкость. Сочетание приёмов ловкости.

Теория: Применение методов воспитания ловкости при подготовке к соревнованиям. Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка из упора присев, выпрямляясь, падение вперёд в упор лежа на согнутых руках, то же вперёд-вправо, вперёд-влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперёд; прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

3.5. Гибкость. Развитие физических качеств.

Теория: Способы поддержания уровня физического качества. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1. Классические упражнения (приём «крюк»). Ведение борьбы.

Теория : Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»).

Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх» в динамичном режиме.

Теория: Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх»). Показ педагога.

4.3. Приём «середина». Ведение борьбы.

Теория: Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу. Сочетание приёмов.

Теория: Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы. Особенности индивидуальные техники борьбы. Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность (14 ч)

Теория: Организация и проведение соревнований между группами. Весовые категории. Порядок взвешивания. Разрядные нормы и требования спортивной классификации. Техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время

соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях: поселковых, районных, областных, региональных.

6. Контрольные испытания

Планируемые результаты

Обучающиеся получают представление о существующей в армспорте профессиональной практике, овладеют знаниями и умениями необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой, и армспортом в частности.

В разделе «теоретическая подготовка» обучающиеся приобретут знания: о правилах безопасного поведения на учебных занятиях, мероприятиях; о личной и общественной гигиене; о средствах, методах и формах физической, технической подготовки спортсмена, о способах самоконтроля при выполнении физических упражнений на учебных занятиях.

На конец каждого учебного года уровень физической и технико-тактической подготовки обучающихся будет соответствовать требованиям образовательной программы.

В течение всего периода обучения у обучающихся будет складываться опыт соревновательной и инструкторской деятельности, с помощью которого они смогут самостоятельно планировать и проводить отдельные учебные занятия.

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучат базовую технику армспорта: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения специальных физических упражнений;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу второго года обучения обучающиеся:

- обучающихся сформируются знания об армрестлинге, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (пропедевтика основам техники борьбы);
- освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- появятся представления о существующей в армспорте профессиональной практике;
- самостоятельно смогут применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;
- приобретут способность составлять комплексы специальных физических упражнений;
- освоят техники борьбы, ряд универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- получат опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;
- сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико- тактических действий и имеющихся психофизических особенностей;
- освоят в полном объеме практику инструкторской деятельности;
- покажут уровень общей физической подготовки соответствующий требованиям образовательной программы.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.	31.05.	36	216	216	6 ч. в неделю	16-26 декабря 17-29 мая
2	2	01.09.	31.05.	36	216	216	6 ч. в неделю	16-26 декабря 17-29 мая

3	3	01.09.	31.05.	36	216	216	6 ч. в неделю	16-26 декабря 17-29 мая
---	---	--------	--------	----	-----	-----	------------------	-------------------------------

Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для работы: столы, стулья, стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы, цепи и тросы, рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, штанги, гантели, парные гири, поясные ремни, секундомер, скакалки, мячи игровые, блочные устройства, методическая литература, фото и видеоматериалы.

Работу по программе осуществляет тренер-преподаватель со средним профессиональным и высшим образованием физкультурно- спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения армрестлингу.

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал или иное помещение для занятий спортом;
 - борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 2 - для борьбы стоя, размер столов - в соответствии с международными стандартами;
 - столы-тренажеры (не менее двух) многоуровневые для развития силовых качеств в процессе выполнения соревновательных упражнений в статистическом и динамическом режимах;
 - блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;
 - резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;
 - цепи и тросы различной длины;
 - ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);
 - ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;
 - индивидуальные ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
 - индивидуальные нарукавники, закрывающие локоть и лучезапястный сустав;
 - брусья; перекладина (турник); гимнастические скамейки (не менее двух);
 - маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;
 - штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;
 - набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
 - набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);
 - секундомер;
 - согревающие мази (на каждого воспитанника);
 - ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
 - гимнастический «конь» (или «козел»);
 - гимнастическая стенка «шведская»;
 - гимнастические палки и скакалки;
 - игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий).
- Информационное обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
- учебные фильмы и видеоматериалы об армрестлинге, лучших спортсменах- рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.

№ п/ п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя.
2	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объясне ние, практику м.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.

3	Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
4	Тактическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.

5	Психологическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
---	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--	--

Контроль за реализацией программы

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится наблюдение за детьми во время тренировок.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику армрестлинга освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику армрестлинга, хорошо знает правила проведения поединков.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх»,

использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико- тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми помарками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

Список использованной литературы

1. 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
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско- юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армрестлинга
10. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
11. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968111

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026