

*Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образованием Туринского городского округа»  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа» Туринского городского округа*

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023г.



Утверждаю:

Директор МАОУ ДО ТГО

СПШ «Импульс»

Бурдуков Д.В.

01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта**

Вид спорта: «Армрестлинг»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы - составители:  
Щукин Андрей Юрьевич,  
тренер-преподаватель,  
Кирсанов Станислав Анатольевич,  
тренер-преподаватель

г. Туринск, 2023г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	стр. 3-8
2.	Цели и задачи .....	стр. 8-9
3.	Содержание программы.....	стр. 9-21
3.1.	Календарный план-график для групп СО-1, 2, 3 .....	стр. 9-10
3.2.	Стартовый уровень .....	стр. 10-12
3.3.	Базовый уровень .....	стр. 12-16
3.4.	Продвинутый уровень .....	стр. 16-21
4.	Планируемые результаты освоения программы .....	стр. 22-23
5.	Система контроля и зачетные требования .....	стр. 23-26
6.	Воспитательная работа.....	стр. 27-28
7.	Методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	стр. 28-30
8.	Перечень информационных материалов .....	стр.31
9.	Требования безопасности на занятиях .....	стр. 32-37
10.	Приложения .....	стр. 38-46

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Армрестлинг» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах). Методические рекомендации МРЗ.1/2.1.0192-20;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) СП 3.1/2.4.3598-20;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р

- Устав Учреждения и другие действующие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта.

### ***Вид спорта «Армрестлинг», его значимость:***

Армспорт или армрестлинг (борьба на руках) – вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

Слово «армрестлинг» происходит от слияния двух английских слов «arm» и «wrestling», где arm - «рука, предплечье», а wrestle, wrestling - «упорная борьба». Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта.

Армрестлинг (борьба на руках) пользуется большой популярностью во многих частях света, был возрожден в 1960 годы в США. В 1990 -х годах этот вид спорта получил

распространение и в России. Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых поклонников. Интерес к рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит помериться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих – это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость – не принесут никакого результата. Сила – это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем большими весами тренируешься, тем сильнее становишься.

На сегодняшний день армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта.

Соревнования по армрестлингу проводятся как личные, так и командные. Участники борются правой и левой рукой. После проведения взвешивания и жеребьевки, участники разбиваются по возрастным группам и весовым категориям. В стартовой позиции участники поединка должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать. Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!»). Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. По правилам вида спорта «армспорт» участвовать в соревнованиях разрешается в следующих возрастных группах: девушки и юноши – 14-15 лет; девушки и юниоры – 16-17 лет.

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

*Уровни программы:* многоуровневая.

*Стартовый* – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта «армрестлинг», общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

*Базовый* – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта «армрестлинг», использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают

освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

*Продвинутой* – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники армрестлинга с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

*Актуальность программы* заключается в:

- обеспечении двигательной активности детей;
- улучшении самочувствия;
- состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психического комфорта;
- создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию;
- преодолению сложностей и достижению результатов;
- профилактики асоциального поведения;
- культурного и профессионального самоопределения; - самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» (далее - Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

*Адресат программы:* обучающиеся с 10 до 18 лет.

### **Характеристика возрастных особенностей детей.**

Все дети школьного возраста, согласно физиологической периодизации, делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

## Сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Процесс учебно-тренировочных занятий строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры-преподаватели в своей работе должны учитывать их, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в армспорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Представлен учебный план-график подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

*Обучение проводится на русском языке.*

*Формы и режим занятий по программе:*

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа /для групп СО-2, 3/; 3 раза в неделю по 1 академическому часу /для групп СО-1/ соответственно возрастным группам.

*Срок реализации программы:* программа рассчитана на 3 года обучения.

*Объем программы:* для групп СО-1 – 108 часов, для групп СО-2 и СО-3 - 216 часов (36 недель).

### Учебный план для группы СО-1

№	Раздел подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая и техническая подготовка	45
4	Соревнования	8
5	Контрольные испытания	6
6	Медицинское обследование	Вне сетки
<b>7</b>	<b>Всего часов в год</b>	<b>108</b>
<b>8</b>	<b>Количество занятий в год</b>	<b>108</b>
<b>9</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>3</b>

### Учебный план (для групп СО-2, СО-3)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос, тестирование
2	Практическая подготовка Общая физическая подготовка	90		90	
3	Техническая подготовка /СФП/	82		82	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Тактическая подготовка	17		17	
5	Соревнования	9		9	
6	Контрольные нормативы	9		9	Участие в соревнованиях муниципального, областного уровней Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## 2. Цели и задачи программы

### «Стартовый уровень»

*Цель:* создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия армрестлингом. *Задачи:*

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями в армрестлинге;
- развитие физических качеств: силы, гибкости, скоростно-силовых, силовой выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;
- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- ознакомить с основными приемами техники армрестлинга;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

### «Базовый уровень»

*Цель:* физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; профилактика вредных привычек и правонарушений; совершенствование техники в армрестлинге, мотивации обучающихся к участию в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

*Задачи:*

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- обучить основным приемам техники армрестлинга;
- способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

### «Продвинутый уровень»

*Цель:* совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающихся.

*Задачи:*

- совершенствовать технику армрестлинга;
- обучить правилам соревнований по армрестлингу;
- обеспечить регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

### 3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

**Программа разработана на следующих принципах:**

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

**Принцип доступности и индивидуализации** (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

**Принцип наглядности** (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

#### Календарный план-график распределения учебных часов в группах с нагрузкой 3 часа в неделю

Содержание	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1		1
ОФП	<b>40</b>	5	3	5	6	4	4	5	5	3
СП и ТП	<b>45</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Соревнования	<b>8</b>		2	1		1	1	1		2
Контрольные нормативы	<b>6</b>	1	1			1	1		1	1
Всего часов	<b>108</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12
<b>Учебных недель – 36 недель (3 часа в неделю) 3 занятия по 1 академическому часу</b>										

**Календарный план-график**  
*распределения учебных часов в группах с нагрузкой 6 часов в неделю*

<b>Разделы подготовки</b>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
Техническая подготовка /СФП/	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Медицинское обследование	Вне сетки учебных часов									
<b>ИТОГО</b>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216
<b>Всего занятий в год</b>										108
<b>Учебных недель – 36 недель (6 часов в неделю) 3 занятия по 2 академических часа</b>										

**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**1. Теоретический раздел.**

**2. Армрестлинг и история его развития.**

Армрестлинг. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Возникновение и развитие армрестлинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по армспорту.

**3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

**4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.**

Сведения о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Примерный распорядок. Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила приема закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**5. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и

противопоказания для занятий спортом. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.

#### 6. Основы общефизической подготовки спортсменов в армрестлинге.

Основы начальной системы тренировки в армрестлинге. Основы базовой системы тренировки в армрестлинге. Основы статической системы тренировки в армрестлинге.

#### 7. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке.

#### 8. Правила соревнований.

Правила соревнований вида спорта армрестлинг. Система проведения соревнований по армрестлингу. Работа мандатной комиссии. Работа рефери. Команды рефери. Работа бокового судьи. Работа секретаря и коменданта соревнований. Возрастные группы.

Весовые категории. Порядок взвешивания и проведения жеребьевки.

#### 9. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Оборудование и инвентарь места занятий. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки, армстол.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения на тренировках и спортивных залах. Соблюдение техники безопасности.

## **2. Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:*

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, сед из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники армрестлинга).

*Общеразвивающие упражнения с предметом:* упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

*Общеразвивающие упражнения из лёгкой атлетики:* бег на короткие дистанции (30,60,100 м); кросс (500-1000м). Эстафетный бег. прыжки в длину с места; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

*Общеразвивающие упражнения из спортивных игр:* баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

*Общеразвивающие упражнения из подвижных игр:* игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Общеразвивающие упражнения из плавания:* для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанции: 25м, 50м, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

### **3. Техническая подготовка.**

Основными задачами технической подготовки являются:

- обучение основным приемам техники армрестлинга;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Для обозначения технических действий в армрестлинге существует общепринятая терминология движений кисти рук. При фиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз - разгибанием; вправо, в сторону большого пальца - отведением; влево - приведением. Поворот ладонью вниз - пронация, а ладонью вверх - супинация.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

#### **I. Изучение техники выполнения упражнений в армрестлинге:**

1. Упражнения с отягощением на ремне.
2. Тяга штанги. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху.
3. Приседание со штангой на плечах.
4. Сгибание пальцев на тренажере.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Упражнения с односторонней гантелью.
7. Постановка индивидуальной техники борьбы.
8. Ударный метод развития взрывной силы мышц.

#### **II. Избирательная тренировка отдельных групп мышц.**

#### **III. Спарринг (учебная борьба).**

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ для групп СО-2, 3**

#### **1. Программный материал для теоретических занятий:**

1. Физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.

Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека

2. Армрестлинг и история его развития.

Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика армрестлинга, его значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие армрестлинга, как вида спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения.

Органы выделения.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

6. Основы общефизической подготовки спортсменов в армрестлинге.

Основы начальной системы тренировки в армрестлинге. Основы базовой системы тренировки в армрестлинге. Основы статической системы тренировки в армрестлинге.

7. Психологическая подготовка.

Аутотренинг. Взаимодействие с соперником. Преодоление трудностей в процессе занятий. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

8. Правила соревнований

Правила соревнований вида спорта армрестлинг. Система проведения соревнований по армрестлингу. Работа мандатной комиссии. Работа рефери. Команды рефери. Работа бокового судьи. Работа секретаря и коменданта соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания и проведения жеребьевки.

9. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Оборудование и инвентарь места занятий. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки, армстол.

**2. *Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения.* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:*

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение,

приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, сед из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники армрестлинга).

*Общеразвивающие упражнения с предметом:* упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

*Общеразвивающие упражнения из лёгкой атлетики:* бег на короткие дистанции (30,60,100 м); кросс (500-1000м). Эстафетный бег. прыжки в длину с места; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

*Общеразвивающие упражнения из спортивных игр:* баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

*Общеразвивающие упражнения из подвижных игр:* игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Общеразвивающие упражнения из плавания:* для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанции: 25м, 50м, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

### 3. *Техническая подготовка*

Основными задачами технической подготовки являются:

- обучение основным приемам техники армрестлинга;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Для обозначения технических действий в армрестлинге существует общепринятая терминология движений кисти рук. При фиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз - разгибанием; вправо, в сторону большого пальца - отведением; влево - приведением. Поворот ладонью вниз - пронация, а ладонью вверх - супинация.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

### **И з у ч е н и е техники выполнения упражнений в армрестлинге:**

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание кисти с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью.
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

### ***Избирательная тренировка отдельных мышц:***

1. Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад.
2. Трапецевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением вперед-назад, комбинированная тяга за голову и кверху груди.
3. Дельтовидная мышца - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх.
4. Двуглавая мышца плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток».
5. Треглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, сгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантелей через сторону.
6. Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

7. Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.

8. Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей на прямой и наклонной скамье, отжимание на брусьях с наклоном туловища.

9. Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положении лежа.

10. Наружные косые мышцы живота – подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

11. Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

12. Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад), как с гантелями, так и со штангой.

13. Мышцы задней поверхности бедра – из и. п. выпада - опускание на колено, вернуться в положение стоя, сгибание колена с отягощением.

14. Икроножные мышцы – поднимание стопы, не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением. Постановка индивидуальной техники борьбы. Спарринг (учебная борьба).

#### **4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий выполнения упражнений с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- совершенствовать и углубить знания о тактических действиях;
- овладеть тактическими навыками с учетом соревновательной практики;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- изучать соперников, техническую и волевую подготовленность; - изучать тактику ведущих спортсменов.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства.

### **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ для групп СО-3**

#### **1. Программный материал для теоретических занятий.**

1. Физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.

Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.

2. Армрестлинг и история его развития.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Характеристика армрестлинга, его значение в российской системе физического воспитания.

Возникновение и развитие армрестлинга, как вида спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

6. Основы общефизической подготовки спортсменов в армрестлинге.

Основы начальной системы тренировки в армрестлинге. Основы базовой системы тренировки в армрестлинге. Основы статической системы тренировки в армрестлинге.

7. Психологическая подготовка.

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

8. Правила соревнований.

Правила соревнований вида спорта армрестлинг. Система проведения соревнований по армрестлингу. Работа мандатной комиссии. Работа рефери. Команды рефери. Работа бокового судьи. Работа секретаря и коменданта соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания и проведения жеребьевки. Процедура штрафов. Апелляция.

9. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Оборудование и инвентарь места занятий. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки, армстол.

## **2. Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:*

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища,

сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

*Общеразвивающие упражнения с предметом:* упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке; с канатом; на гимнастическом козле; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

*Общеразвивающие упражнения из акробатики:* кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

*Общеразвивающие упражнения из лёгкой атлетики:* бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

*Общеразвивающие упражнения из спортивных игр:* баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

*Общеразвивающие упражнения из подвижных игр:* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Общеразвивающие упражнения из плавания:* для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанции: 25м, 50м, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

### **3. Техническая подготовка**

- Основными задачами технической подготовки являются: обучение основным приемам техники армрестлинга;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Для обозначения технических действий в армрестлинге существует общепринятая терминология движений кисти рук. При фиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз - разгибанием; вправо, в сторону большого пальца - отведением; влево - приведением. Поворот ладонью вниз - пронация, а ладонью вверх – супинация.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

#### **1. Изучение техники выполнения упражнений в армрестлинге:**

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.

2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.
3. Ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.
4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.
6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.
8. Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию.
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью.
11. Разгибание кисти с гантелью.
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
15. Сгибание кисти с односторонней гантелью.
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти. Пронация кисти с односторонней гантелью.
18. Приведение кисти с односторонней гантелью.
19. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью. П.

***Избирательная тренировка отдельных мышц:***

1. Для мышц шеи – наклоны головы вперед - назад.
2. Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.
3. Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх.
4. Двуглавая мышца плеча – изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток».
5. Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, сгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантелей через сторону.
6. Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
7. Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.
8. Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук,

жим гантелей на прямой и наклонной скамье, отжимание на брусьях с наклоном туловища.

9. Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднятие и опускание согнутых ног в положении лежа.

10. Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо - влево сидя, поднятие таза в упоре на предплечье.

11. Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

12. Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад), как с гантелями, так и со штангой.

13. Мышцы задней поверхности бедра - из и.п.выпада – опускание на колено, вернуться в положение стоя, сгибание колена с отягощением.

14. Икроножные мышцы – поднятие стопы, не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

III. ***Постановка индивидуальной техники борьбы.***

IV. ***Спарринг (учебная борьба).***

#### **4. *Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий выполнения упражнений с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- совершенствовать и углубить знания о тактических действиях;
- овладеть тактическими навыками с учетом соревновательной практики;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- изучать соперников, техническую и волевую подготовленность; - изучать тактику ведущих спортсменов.

Если техника армрестлинга и физические качества рукоборца - его преимущества, то тактика борьбы - это умение пользоваться этими преимуществами. Многие рукоборцы говорят, что тактика – умение побеждать. Техническая подготовка, **физические, морально-волевые** качества и **тактика поединка** всегда взаимосвязаны. И действительно, если рукоборец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет, каким бы сильным техническим приёмом он ни владел. Без соответствующей тактической подготовки провести приём не удастся. Ведь надо застать соперника врасплох, не подготовленным к контратаке, заставить принять удобную для себя позу, а для этого нужно большое тактическое умение. В свою очередь, чем богаче и разнообразнее техника рукоборца, тем разнообразнее становится и его тактика.

**Тактически грамотный рукоборец** умело распределяет силы, вовремя реализует своё преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не даёт им воспользоваться.

Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армрестлинга. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника.

Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

Тактическое построение поединка диктуется техническими возможностями рукоборца, его физическими качествами, морально-волевой подготовкой и уровнем спортивного мастерства соперника.

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор сведений о противнике, выбор тактики, план поединка, психологическая настроенность и др.

**4. Планируемые результаты освоения программы** Личностные – результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные – результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1. приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории развития российского спорта, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
2. приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта армрестлинг, истории его развития.
3. владение краткими сведениями о строении и функциях организма;
4. владение гигиеническими знаниями и навыками;
5. приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;
6. приобретение знаний о правилах соревнований армрестлинга;
7. укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся;
8. систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами армрестлинга;
9. владение основными приемами техники армрестлинга;
10. приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
11. владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

ЗУН	Уровень		
	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
знать:	<p>понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;</p> <p>- понятие ОФП и армрестлинг, история его развития;</p> <p>о пользе занятий армрестлингом;</p> <p>строение и функции организма человека;</p> <p>правила по технике безопасности на занятиях;</p> <p>- основные движения;</p> <p>базовые упражнения;</p> <p>виды упражнений; - понятие врачебный контроль и самоконтроль</p>	<p>понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; - понятие ОФП и армрестлинг, история его развития;</p> <p>о пользе занятий армрестлингом;</p> <p>- строение и функции организма человека;</p> <p>правила по технике безопасности на занятиях;</p> <p>основные движения;</p>	<p>понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;</p> <p>- понятие ОФП и армрестлинг, история его развития;</p> <p>о пользе занятий армрестлингом;</p> <p>строение и функции организма человека;</p> <p>правила по технике безопасности на занятиях;</p> <p>основные движения;</p> <p>базовые упражнения;</p> <p>виды упражнений;</p>

уметь	- выполнять основные базовые упражнения; - ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр; - выполнять спасение утопающего	- выполнять основные базовые упражнения; - выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр; -выполнять спасение утопающего	- выполнять основные базовые упражнения; - выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр; -выполнять спасение утопающего
владеть	- ОФП - ТТП (основные приемы техники армрестлинга, тактическими навыками борьбы) - комплексами корригирующих упражнений; - навыками гигиены и самоконтроля; - правилами сохранения и укрепления здоровья.	- ОФП - ТТП (основные приемы техники армрестлинга, тактическими навыками борьбы) - комплексами корригирующих - техникой базовых упражнений; навыками гигиены и самоконтроля; - правилами сохранения и укрепления здоровья.	- ОФП - ТТП (основные приемы техники армрестлинга, тактическими навыками борьбы); комплексами корригирующих - техникой базовых упражнений и их разновидностью; - навыками гигиены и самоконтроля; правилами сохранения и укрепления здоровья.

**5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания  
Нормативы для проведения отбора обучающихся в группы**

возраст (лет)	<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ и КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10 м (сек)</b>					
	уровень группы					
	мальчики			девочки		
	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
10	9,9	9,5-9,9	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже

12	9,3	9,0-8,6	8,3	ниже 10,0	9,6-9,1	8,8
13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-8,9	8,6
15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
17-18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
<b>СИЛА: подтягивание на перекладине (мах кол-во раз) (юноши) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)</b>						
10	2	3	3	3	3	5
11	3	4	4	4	4	6
12	4	5	5	5	5	7
13	5	6	6	6	6	8
14	6	7	7	7	7	9
15	7	8	8	8	8	10
16	8	9	9	9	10	11
17-18	9	10	10	10	12	13
<b>СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м</b>						
10	130	140-160	185	120	140-155	170
11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
12	145	165-180	200	135	155-175	190
13	150	170-190	205	140	160-180	200
14	160	180-195	210	145	160-180	200
15	175	190-205	220	155	165-185	205
16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
17-18	190	205-220	240	160	170-190	210

**Текущий контроль:**

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ и КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10м (сек)</b>						
возраст (лет)	уровень группы					
	мальчики			девочки		
	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
10	9,5-9,9	8,6	8,5	10,0-9,5	9,1	9,0
11	9,3-8,8	8,5 и ниже	8,4 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже	8,8 и ниже
12	9,0-8,6	8,3	8,2	9,6-9,1	8,8	8,7

13	9,0-8,6	8,3	8,2	9,5-9,0	8,7	8,6
14	8,7-8,3	8,0	7,9	9,4-8,9	8,6	8,5
15	8,4-8,0	7,7	7,6	9,3-8,8	8,5	8,4
16	8,0-7,6	7,3 и выше	7,2 и выше	9,3-8,7	8,4 и выше	8,3 и выше
17-18	7,9-7,5	7,2	7,1	9,3-8,7	8,4	8,3
<b>СИЛА: подтягивание на перекладине (юноши) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)</b>						
10	3	4	4	4	4	6
11	4	5	5	5	5	7
12	5	6	6	6	6	8
13	6	7	7	7	7	9
14	7	8	8	8	8	10
15	8	9	9	9	9	11
16	9	10	10	10	11	12
17-18	10	11	11	11	13	14
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м</b>						
10	140-160	185	190	140-155	170	175
11	160-180	195 и выше	200 и выше	150-175	185 и выше	190 и выше
12	165-180	200 выше	210	155-175	190	195
13	170-190	205	215	160-180	200	210
14	180-195	210	220	160-180	200	210
15	190-205	220	230	165-185	205	215
16	195-210	230 и выше	240 и выше	170-190	210 и выше	215 и выше
17-18	205-220	240	245	170-190	210	215

### **Промежуточная аттестация**

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ и КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10м (сек)</b>						
возраст (лет)	уровень группы					
	мальчики			девушки		
	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
10	8,6	8,5	8,4	9,1	9,0	9,1
11	8,5 и ниже	8,4 и ниже	8,3 и ниже	8,9 и ниже	8,8 и ниже	8,7 и ниже
12	8,3	8,2	8,1	8,8	8,7	8,6
13	8,3	8,2	8,1	8,7	8,6	8,5
14	8,0	7,9	7,8	8,6	8,5	8,4

15	7,7	7,6	7,5	8,5	8,4	8,3
16	7,3 и выше	7,2 и выше	7,1 и выше	8,4 и выше	8,3 и выше	8,2 и выше
17-18	7,2	7,1	7,0	8,4	8,3	8,2
<b>СИЛА: подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)</b>						
10	4	5	5	5	5	7
11	5	6	6	6	6	8
12	6	7	7	7	7	9
13	7	8	8	8	8	10
14	8	9	9	9	9	11
15	9	10	10	10	10	12
16	10	11	11	11	12	13
17-18	11	12	12	12	14	15
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м</b>						
10	185	190	190-195	170	175	175-180
11	195 и выше	200 и выше	205 и выше	185 и выше	190 и выше	195 и выше
12	200	210	215	190	195	195-200
13	205	215	220	200	210	215
14	210	220	225	200	210	215
15	220	230	235	205	215	220
16	230 и выше	240 и выше	245 и выше	210 и выше	215 и выше	220 и выше
17-18	240	245	250	210	215	220
<b>Техническое мастерство</b>						
<i>для групп стартового уровня</i>		Обязательная техническая программа Овладение техникой выполнения упражнений в армрестлинге				
<i>для групп базового уровня</i>		Обязательная техническая программа Овладение техникой выполнения упражнений в армрестлинге (с учетом выполнения команд, правил выполнения). Участие в соревнованиях в своей возрастной группе и весовой				
<i>для групп продвинутого уровня</i>		Обязательная техническая программа Овладение техникой выполнения упражнений в армрестлинге (с учетом выполнения команд, правил выполнения). Участие в соревнованиях в своей возрастной группе и весовой категории				

## **Вопросы по теоретическому материалу для стартового уровня**

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие армрестлинга, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России по армспорту.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Значение утренней зарядки, тренировки.
7. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
8. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного рукоборца.
9. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
10. Показания и противопоказания для занятий спортом.
11. Правила соревнований вида спорта армрестлинг.

### **для базового и продвинутого уровней**

1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.
2. Характеристика армрестлинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
3. Возникновение и развитие армрестлинга, как вида спорта
4. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
5. Режим юного рукоборца.
6. Дневник самоконтроля.
7. Основы массажа.
8. Оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
9. Врачебный контроль, самоконтроль.
10. Основы общефизической подготовки спортсменов в армрестлинге.
11. Основы начальной системы тренировки в армрестлинге.
12. Основы базовой системы тренировки в армрестлинге.
13. Основы статической системы тренировки в армрестлинге.
14. Правила соревнований. Их организация и проведение.
15. Психологическая и тактическая подготовка рукоборца.
16. Правила поведения на занятиях, на соревнованиях.

## **6. Воспитательная работа.**

### **Главные направления воспитательного процесса:**

- А) государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству, воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Б) нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- В) профессиональные качества (нравственные, физические);
- Г) социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Е) социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат как личности, так и группы).

### **Основные задачи воспитания:**

– понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть;

– приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении; – умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;

– развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;

– формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнении требований тренера-преподавателя;

– развитие потребности в здоровом и безопасном образе жизни.

– **Методы и формы воспитательной работы**

Включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Формы воспитательной работы:

– индивидуальные и коллективные беседы;

– проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национальногосударственного подхода к занятию спортом;

– организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

– празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

– показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

– анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;

– квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

### **ПЛАН воспитательной работы**

<b>Мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>		
Поход на каток	Декабрь		
Поход на ёлку		Январь	
Посещение термального источника «Акварель»			Март
Посещение плавательного бассейна «Орион» Верхняя Синячиха			Май

## **7. Методическое обеспечение программы**

### **Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в физкультурных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостноконструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;

- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
  - имитация (подражание)
  - зрительные ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы:
- сигнал свистка, музыка;
3. Тактильно-мышечные приемы:
- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие *технологии образования, развития и воспитания*:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

- Технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

- технология сохранения и стимулирования здоровья - подвижные и спортивные игры;

- технология обучения здоровому образу жизни - коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия армрестлингом проводятся в спортивном или тренажерном зале, оборудованном спортивным инвентарем, армстолом, необходимым для прохождения обучения по программе.

#### ***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения обучения по программе***

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
	Основное оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Гантели сборные (0,5 - 30 кг)	пар	12
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Стойки для приседания со штангой	штук	2

4.	Скамья для жима лежа	штук	2
5.	Стол для армрестлинга	штук	1
5.	Весы (до 200 кг)	штук	1
6.	Емкость для магнезии	штук	1
7.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Штанга сборная	штук	2
10.	Тренажеры для проработки мышечных групп	штук	4
11.	Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	1
13.	Турник	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Стойка под диски и грифы	штук	4
16.	Стойка под гантели	штук	2
17.	Скакалки	штук	10

## 9. Требования к технике безопасности

### *Инструкция по технике безопасности на тренировочных занятиях по армспорту*

#### **А) Общие требования**

1. К занятиям армспортом допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия должны проводиться в специально оборудованном зале в соответствии с табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.
3. Занятия в зале необходимо проводить в спортивной одежде (без булавок, крючков, пряжек и т.п.) и спортивной обуви с не скользкой подошвой.
4. В зале для занятий армспортом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Зал для занятий армспортом должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
6. Необходимо поддерживать порядок в зале и после выполнения упражнения убирать снаряды и инвентарь на место во избежание травм.
7. При выполнении силовых упражнений запрещается разговаривать и отвлекаться, во рту не должно быть жевательной резинки во избежание ее попадания в дыхательные пути.

8. При получении занимающимся травмы необходимо немедленно сообщить об этом, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
9. При возникновении пожара нужно немедленно эвакуировать всех занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к его тушению с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **Б) Специальные требования**

1. В начале каждого занятия обязательно должна проводиться разминка. Особенно тщательно следует разминать (разогреть) те мышцы, на которые будет приходиться основная нагрузка, – в соответствии с задачами конкретного занятия.
2. Поскольку силовые упражнения вызывают напряжение работающих мышц, необходимо в заключительной части занятия систематически выполнять упражнения на растягивание.
3. При выполнении упражнений с отягощениями должна быть обеспечена страховка. На начальном этапе занятий страховку должен осуществлять тренерпреподаватель, параллельно формируя у обучаемых навыки взаимостраховки и самостраховки.
4. Тренировочный комплекс должен предусматривать исключение абсолютно травмоопасных упражнений.
5. Необходимо соблюдение особых мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений. При выборе упражнений нужно учитывать подвижность в суставах.
6. Диски на штангах и разборных гантелях обязательно нужно закреплять специальными замками.
7. Разбирать стоящую на стойках штангу необходимо, снимая диски поочередно с каждой стороны во избежание падения штанги.
8. В радиусе один метр от занимающегося со свободными отягощениями не должно быть тренажеров, предметов, снарядов и других занимающихся.
9. При выполнении упражнений, вертикально воздействующих на позвоночник с предельными и околопредельными отягощениями, рекомендуется пользоваться тяжелоатлетическим поясом или поясом для пауэрлифтинга. Пояс необходимо снять или ослабить сразу после выполнения упражнения.
10. Нельзя выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных или ненадежно закрепленных тренажерах.
11. При обнаружении неисправности тренажера или его поломки следует прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности.
12. Прежде чем приступить к выполнению упражнения на тренажере необходимо предварительно отрегулировать положение спинки, сиденья и валиков для более комфортного и безопасного положения.
13. Регулировочный ключ на тренажерах грузо-блочного типа должен быть вставлен полностью.

### ***Инструкция по технике безопасности на период проведения учебно-тренировочных сборов в армспорте***

1. Все спортивные мероприятия оформляются документально и проводятся в строгом соответствии с регламентирующими инструкциями.
2. Руководитель и его заместитель обязаны знать и выполнять требования вышеуказанных инструкций.
3. Руководитель команды несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность участников команды и соблюдение правил безопасности участников на период проведения УТС.
4. Ответственность за оборудование, квалификацию участников и безопасность при проведении мероприятия несут руководители и участники команд.
5. При несчастном случае спортсмен обязан немедленно сообщить об этом руководителю УТС.
6. Обеспечить выполнение санитарно-гигиенических норм в условиях размещения команд.
7. Руководитель команды несет ответственность за достоверность документации предоставленной руководителю УТС, медицинского допуска и исправность оборудования и снаряжения.
8. При передвижении в период проведения мероприятия (на УТС) руководитель обязан внимательно следить за составом команды.
9. Каждый участник УТС обязан пройти инструктаж по технике безопасности во время проведения УТС.
10. Неукоснительно выполнять все указания руководителя УТС его помощников и тренера.
11. Следить за состоянием своего здоровья и незамедлительно информировать руководителя об ухудшении самочувствия.
12. Запрещается применение любых медицинских препаратов без назначения врача.
13. При необходимости оказать первую медицинскую помощь, получившему травму и сообщить об этом руководителю.
14. Участники УТС не должны нарушать общественный порядок и правила поведения в общественных местах.

### ***Инструкция по технике безопасности во время поездок***

#### **А) на автобусе 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

- 1.1. К проезду на автобусах допускаются лица, с которыми проведен инструктаж по технике безопасности при пользовании автотранспортом.
- 1.2. При поездках на автобусе необходимо соблюдать правила безопасности, правила санитарии и личной гигиены.
2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЕЗДКИ.
  - 2.1. Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.
  - 2.2. Подходить к автобусу для посадки только после полной остановки автобуса.
  - 2.3. Занять посадочные места.
  - 2.4. Разместить багаж в соответствии с указаниями руководителя.
3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ.

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.
- 3.2. Соблюдать чистоту в салоне автобуса и правила личной гигиены.
- 3.3. Не ходить по салону автобуса во время его движения.
- 3.4. Не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха.
4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.
- 4.1. При проведении ремонта автобуса в пути следования по распоряжению руководителя покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние от проезжей части.
- 4.2. В случае дорожно-транспортного происшествия покинуть автобус, четко выполняя команды руководителя, исключив панику
- 4.3. При невозможности выхода через двери автобуса, воспользоваться выходом через аварийные люки или оконные проемы.
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ.
- 5.1. Взять свой багаж и покинуть автобус.
- 5.2. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

#### **Б) на железнодорожном транспорте**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ
- 1.1. К проезду на железнодорожном транспорте допускаются лица, с которыми проведен инструктаж по технике безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.
- 1.2. При поездках на железнодорожном транспорте необходимо соблюдать правила безопасности, правила личной гигиены.
- 1.3. При поездках на железнодорожном транспорте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при наезде поезда;
  - электротравмы при проезде на крыше вагона.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
- 1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.
2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ
- 2.1. Пройти соответствующий инструктаж
- 2.2. Подготовить необходимый багаж, сложить его аккуратно и компактно.
3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ
- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.
- 3.2. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.3. Производить посадку в вагоны только после полной остановки поезда.
- 3.4. Выход из вагонов и посадку в них необходимо производить только со стороны перрона или посадочной платформы.
- 3.5. Запрещается:
  - подходить к вагону до полной остановки поезда;

- проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;
- стоять на подножках и переходных площадках;
- открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов;
- провозить в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества;
- выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда;
- прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- устраивать на платформе различные подвижные игры;
- курить в поездах;
- распивать спиртные напитки (в том числе пиво) в поездах.
- бежать по платформе рядом с вагонами уходящего или прибывающего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- самовольно без надобности останавливать поезд.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю поездки, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. При аварии поезда строго выполнять распоряжения руководителя группы.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

5.1. Взять багаж и выйти из вагона на перрон.

5.2. Принять участие в переключке группы.

5.3. Покинуть перрон только после разрешения руководителя.

5.4. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

#### ***Инструкция по технике безопасности во время участия в соревнованиях по армспорту***

1. В официальных соревнованиях могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев.

2. Заявки на участие в соревнованиях должны быть представлены согласно установленному образцу, напротив каждой фамилии должен стоять штамп врача о допуске.

3. Каждый участник соревнований должен иметь и представить в судейскую коллегию документ о страховании от несчастного случая на соревнованиях.

4. В состав судейской коллегии должен входить врач. Врач несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований. Врач соревнований обязан: осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований; осматривать спортсменов при взвешивании и в случае необходимости по согласованию с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнования, давать письменное заключение о не допуске участников к соревнованиям; оказывать медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника во время соревнований; следить за соблюдением санитарногигиенических требований при размещении и питании участников соревнований; предоставлять главному судье отчет (с соответствующими выводами и

предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболевания и травм участников.

5. Пригодность помещения, оборудования, инвентаря должна быть в соответствии с правилами соревнований по армспорту.

6. Не допускаются к соревнованиям участники, которые по спортивной квалификации и другим качествам не отвечают требованиям Правил или положения о соревнованиях;

7. К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви.

8. Запрещается участникам соревнований во время поединка иметь любые кольца и перстни на пальцах.

9. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти подстрижены. Во рту не должно быть жевательной резинки. Длинные волосы должны быть убраны, допускаются повязки.

10. Судьи за столом должны быть внимательны к использованию положения, которое может повлечь за собой травму руки (Опасное положение). К опасному может быть отнесена борьба выпрямленной рукой или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки. Когда участник находится в опасном положении, рефери должен предупредить его без остановки поединка. В случае повторного захождения участником в опасное положение – поединок останавливается и объявляется предупреждение.

11. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

12. Запрещается допускать неспортивное поведение участникам соревнований, судьям, представителям команд. В зависимости от степени неспортивного поведения участник или представитель, может быть, либо дисквалифицирован, либо на него будет наложен штраф, либо возможна совокупность этих наказаний.

13. Во время проведения соревнований каждый армстол должен быть надежно закреплен. Соревнования должны быть оснащены разминочным армстолом (армстолами).

14. При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15 С, а влажность не более 60%. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха за час.

15. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже +20 С. Стол должен быть защищен от прямых солнечных лучей.

16. Обязательным условием для проведения Чемпионатов, Первенств России, Всероссийских и Международных турниров является наличие ограждения места проведения соревнования, а также присутствие лиц, осуществляющих контроль соблюдения общественного порядка.

17. Если поединки проходят на сцене, то расстояние между ограждением и сценой должно быть не менее 2 метров.

18. Если поединки проходят на открытой площадке, то минимальное расстояние от любого стола до ограждения должно быть не менее 3 метров.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Задача: ознакомить с техникой общеподготовительных упражнений для двуглавых мышц плеча.

**Комплекс упражнений**

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе 2. Сгибание рук со штангой а) хватом снизу б) нейтральным хватом в) хватом сверху	3 x 8– 10 8– 10	Узкий хват снизу Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке.
3. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	3 x 8– 10	Руки полностью не выпрямлять.
4. Сгибание рук с гантелями: а) хватом снизу б) нейтральным хватом в) с супинацией	8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
5. Сгибание руки с гантелей на скамье Скотта а) хватом снизу б) нейтральным хватом	8– 10	Амплитуда неполная, в нижней точке предплечье параллельно полу. Плечо упирается в бедро, корпус неподвижен.
6. Сгибание руки с гантелей сидя в наклоне	3 x 8– 10	Угол наклона скамьи 45°.
7. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	3 x 8– 10	Хват узкий снизу. Тянуть рукоятку тренажера к подбородку.
8. Тяга вертикального блока	3 x 8– 10	

Задача: ознакомить с техникой общеподготовительных и специально подготовительных упражнений для мышц предплечья.

**Комплекс упражнений**

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
------------	-----------	--------------------------------------

1. Сгибание рук со штангой хватом сверху	2 x 8– 10	Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке, не сгибать кисть. Кисти сгибать максимально, в верхней точке задерживать.	
2. Сгибание кистей со штангой стоя	8– 10		
а) ладони вперед	8– 10		
б) ладони назад	8– 10		
3. Сгибание кистей со штангой сидя	8– 10		
4. Сгибание кисти с вертикальным грифом	2 x 8– 10		
5. Разгибание кистей со штангой сидя	8– 10		
6. Отведение кисти с односторонней гантелей	8– 10		
7. Приведение кисти с односторонней гантелей	8– 10		
8. Отведение кисти с отягощением на ремне	2 x 8– 10		
9. Пронация предплечья с отягощением на ремне	8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу. Предплечья на бедрах под углом 45° к полу. Предплечья на бедрах параллельно полу. Отягощение со стороны большого пальца. Отягощение со стороны мизинца. Предплечье опирается на горизонтальную скамью, угол между плечом и предплечьем - 90°. В начале движения – кисть ладонью вверх, в конце – в нейтральном положении.	
10. Супинация предплечья с отягощением на ремне	8– 10		
11. Пронация предплечья в тренажере	8– 10		
12. Супинация предплечья в тренажере	8– 10		
13. Пронация и супинация предплечья с односторонней гантелей	8– 10		
14. Сжатие эспандера:	15– 20		
а) с прямой кистью	2 x 10– 15		
б) с согнутой кистью	2 x 10– 15		
			В начале движения – кисть в нейтральном положении, в конце – ладонью вверх. В начале движения – кисть ладонью вверх, в конце – в нейтральном положении. В начале движения – кисть в нейтральном положении, в конце – ладонью вверх. Предплечье лежит на горизонтальной скамье. Отягощение со стороны большого пальца.

Задача: Ознакомить с техникой общеподготовительных упражнений для трехглавых мышц плеча.

### Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
------------	-----------	--------------------------------------

1. Жим штанги узким хватом	3 x 8– 10	Хват чуть уже плеч, штанга опускается на уровень солнечного сплетения
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8– 10	Хват средний, при опускании локти направлены назад, амплитуда неполная, вперед не наклоняться.
3. Разгибание рук в упоре лежа	3 x 8– 10	Руки на ширине плеч, локти вдоль туловища.
4. Разгибание рук в упоре сидя сзади	3 x 8– 10	Руки на ширине плеч, пальцы вперед, спина близко к опоре, ноги на возвышении.
5. Разгибание рук со штангой из– за головы лежа	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
6. Разгибание рук со штангой из– за головы стоя	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
7. Разгибание руки с гантелей из– за головы стоя	3 x 8– 10	Плечо прижато к голове и
8. Разгибание рук в вертикальном блоке	3 x 8– 10	неподвижно
9. Разгибание руки с гантелей стоя в наклоне	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения прижаты к туловищу и неподвижны.
	3 x 8– 10	Плечо параллельно полу и неподвижно, темп медленный, в нижней точке предплечье вертикально.

Задача: развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

### Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8– 10	Узкий хват снизу
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8– 10	Хват средний, при опускании локти направлены назад, амплитуда неполная, вперед не наклоняться.
3. Сгибание рук со штангой	8– 10	Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не
а) хватом снизу		

б) нейтральным хватом в) хватом сверху	8– 10 8– 10	раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке.
4. Сгибание руки с гантелей на скамье Скотта а) хватом снизу б) нейтральным хватом	8– 10 8– 10	Амплитуда неполная, в нижней точке предплечье параллельно полу. Локти на протяжении всего упражнения прижаты к туловищу и неподвижны.
5. Разгибание рук в вертикальном блоке	3 x 8– 10	Кисти сгибать максимально, в верхней точке задерживать.
6. Сгибание кистей со штангой стоя а) ладони вперед б) ладони назад	8– 10 8– 10 3 x 20	Предплечье лежит на горизонтальной скамье. Отягощение со стороны большого пальца.
7. Пронация и супинация предплечья с односторонней гантелей		Хват чуть уже плеч, штанга опускается на уровень солнечного сплетения
8. Жим штанги узким хватом	3 x 8– 10	

Задача: развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

### Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8– 10 3 x 8– 10	Широкий хват сверху Хват широкий, при опускании локти направлены в стороны, амплитуда полная, наклоняться вперед. Руки полностью не выпрямлять.
2. Разгибание рук в упоре на брусках	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
3. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	3 x 8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
4. Разгибание рук со штангой из- за головы лежа	2 x 8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу. Отягощение со стороны большого пальца.
5. Сгибание кистей со штангой сидя	2 x 8– 10	Отягощение со стороны мизинца. Хват широкий, штанга опускается на середину груди
6. Разгибание кистей со штангой сидя	8– 10	
7. Отведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	
8. Приведение кисти с односторонней гантелей		
9. Жим штанги лежа	3 x 8– 10	

**Общеподготовительные упражнения с отягощениями и сопротивлениями для развития силовых качеств в рамках общей физической подготовки**

*С акцентом воздействия на широчайшие мышцы спины и мышцы рук:*

1. Подтягивание в висе на перекладине с различной шириной хвата и способом захвата
2. Тяга рукоятки вертикального блока к груди и за голову
3. Тяга штанги стоя в наклоне
4. Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне
5. Тяга рукоятки горизонтального блока к животу сидя
6. Рычажная тяга

*С акцентом воздействия на мышцы-выпрямители позвоночника:*

7. Становая тяга штанги
8. Разгибание туловища лежа в тренажере

*С акцентом воздействия на трапецевидные мышцы:*

9. Подъем плечевого пояса со штангой или гантелями в опущенных руках
10. Тяга штанги к подбородку стоя узким хватом

*С акцентом воздействия на мышцы груди:*

11. Жим штанги или гантелей лежа на горизонтальной скамье и в тренажере
12. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз
13. Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз
14. Сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье
15. Сведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз
16. «Пуловер» со штангой (диском от штанги, гантелей) лежа на горизонтальной скамье
17. Разгибание рук в упоре на брусьях широким хватом
18. Разгибание рук в упоре лежа на полу (в том числе, ноги на возвышении), от скамьи
19. Разгибание рук в упоре лежа с отрывом рук от опоры
20. Сведение рук на тренажере «Баттерфляй»
21. Жим сидя в тренажере
22. Сведение рук стоя с использованием блоков на кроссовере

*С акцентом воздействия на дельтовидные мышцы:*

23. Жим штанги сидя или стоя средним или широким хватом
24. Жим штанги в тренажере Смита
25. Жим штанги из-за головы стоя или сидя
26. Жим штанги из-за головы в тренажере Смита
27. Жим гантелей или гирь стоя или сидя
28. Жим гантели или гири одной рукой
29. Жимовой швунг гирь стоя
30. Жимовой швунг штанги с груди стоя

31. Толчковый швунг штанги с груди стоя
32. Швунг жимовой или толчковый штанги из-за головы стоя
33. Подъем рук в стороны сидя на тренажере «Дельта-машина»
34. Подъем рук с гантелями в стороны вверх стоя или сидя
35. Подъемы рук с гантелями вперед стоя
36. Подъем рук с гантелями в стороны стоя в наклоне
37. Тяга штанги к подбородку стоя средним или широким хватом

*С акцентом воздействия на мышцы брюшного пресса:*

38. Сгибание туловища, лежа на наклонной скамье или римском стуле (как вариант, с поворотами туловища)
39. Сгибание туловища, лежа на полу (или на мяче для фитнеса), ноги на скамье
40. Сгибание туловища с использованием вертикального блока стоя
41. Сгибание туловища сидя в специальном тренажере
42. Подъем прямых или согнутых ног в вися на перекладине
43. Подъем прямых или согнутых ног в упоре на предплечьях.
44. Подъем ног, сидя на скамье
45. Удержание угла в вися на перекладине или упоре на локтях.
46. Повороты туловища со штангой стоя или сидя
47. Наклоны туловища в сторону с гантелями в руках
48. Подъем туловища лежа на боку.
49. Повороты туловища, сидя в специальном тренажере

*С акцентом воздействия на двуглавые мышцы плеча и плечевые:*

50. Подтягивание в вися на перекладине захватом снизу
51. Сгибание рук с прямой штангой стоя
52. Сгибание рук со штангой с изогнутым грифом стоя
53. Сгибание рук со штангой параллельным хватом стоя
54. Сгибание рук со штангой сидя
55. Сгибание рук со штангой на скамье Л. Скотта
56. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя)
57. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя) с супинацией
58. Сгибание руки с гантелью сидя с упором локтя в бедро
59. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье
60. Сгибание руки с гантелью на скамье Л.Скотта
61. Сгибание руки стоя с резиновым или пружинным эспандером
62. Сгибание рук сидя в тренажере «Бицепс-машина»
63. Сгибание рук с рукояткой горизонтального блока сидя
64. Тяга рукоятки вертикального блока сидя

*С акцентом воздействия на трехглавые мышцы плеча:*

65. Разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом
66. Разгибание рук в упоре сидя сзади

67. Разгибание рук в упоре лежа (или упоре от скамьи) на полу с узкой постановкой
68. Разгибание рук в упоре лежа на полу с узкой постановкой рук с отрывом от поверхности
69. Жим штанги узким (средним) хватом лежа на горизонтальной скамье
70. Жим штанги лежа узким хватом снизу
71. Разгибание рук со штангой лежа на скамье
72. Разгибание рук со штангой сидя на скамье
73. Жим штанги сидя узким хватом
74. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье
75. Разгибание рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье
76. Разгибание руки с гантелью из-за головы сидя
77. Разгибание рук с гантелью стоя в наклоне
78. Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя хватом сверху
79. Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя с канатной рукояткой
80. Разгибание руки с рукояткой вертикального блока стоя

*С акцентом воздействия на мышцы предплечья:*

81. Сгибание кистей со штангой стоя захватом сверху
82. Сгибание кистей со штангой стоя хватом снизу
83. Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя
84. Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя со скатыванием штанги на пальцы
85. Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу
86. Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу предплечья на скамье
87. Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу
88. Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу одной рукой
89. Сгибание кистей на тренажере захватом сверху
90. Сгибание рук со штангой захватом сверху
91. Сгибание рук со штангой захватом сверху с изогнутым грифом
92. Разгибание кистей на тренажере захватом сверху

*С акцентом воздействия на мышцы бедра и таза:*

93. Приседание со штангой на плечах.
94. Приседания со штангой на плечах в тренажере «Машина Смита»
95. Приседание со штангой на груди.
96. Приседания на одной ноге
97. Жим ногами сидя в тренажере.
98. Разгибания ног сидя на тренажере.
99. Сгибание ног лежа на тренажере.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

1. Атака – стремительное нападение на противника с целью добиться победы или преимущества в поединке.
2. Атака способом «верх» – способ атаки, при которой основное воздействие оказывается на пальцы соперника. Кисть при этом накрывает сверху кисть соперника.
3. Атака способом «бок» – способ атаки, при котором основное воздействие оказывается на кисть соперника. При этом кисть атакующего спортсмена может быть как согнутой, так и прямой.
4. Атака способом «крюк» – способ атаки, при котором основное воздействие оказывается предплечьем в предплечье соперника. Кисти обоих спортсменов при этом максимально согнуты.
5. Атака способом «толчок» – способ атаки, при котором основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча. Как правило, давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника.
6. Контратака – Атака, проводимая в ответ на атакующее действие соперника.
7. Рабочий угол (РУ) – положение, в котором фиксируются отдельные части руки во время борьбы.
8. Рабочая амплитуда (РА) – амплитуда динамических движений во время борьбы. Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды всё равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша.
9. «Кобра» – положение руки при борьбе способом «верх», при котором предплечье пронирруется, и кисть максимально сгибается.
10. Рефери – основной судья, обслуживающий поединок за столом. Начало поединка и его остановка происходят только по его сигналу.
11. Боковой судья – помощник рефери. Участвует в установке захвата, так же, как и рефери следит за нарушение правил. Не может останавливать поединок.
12. Стартовое положение – неподвижное положение, которое занимают спортсмены перед началом поединка.
13. Контрольная линия – лицевая линия стартового положения, параллельная краю стола. Находиться на расстоянии 15 см от центральной линии.
14. Замечание – форма наказания, предшествующая предупреждению. Обычно за невыполнение команд рефери. Спортсмену, получившему 3 замечания, объявляется предупреждение (фол).
15. Предупреждение (фол) – наказание спортсмена за нарушение правил. В случае второго предупреждения спортсмену засчитывается поражение.
16. Критическое положение – отклонение предплечья спортсмена от вертикали на 2/3 и больше. При получении предупреждения в критическом положении спортсмену засчитывается поражение.
17. Опасное положение – положение, в котором спортсмен имеет большую вероятность получить травму собственной руки. Оно наблюдается, когда корпус спортсмена разворачивается, а рука остается неподвижной.
18. «Судейский захват» – В случае, если спортсмены не смогли в течение 30 сек. установить захват, захват устанавливает рефери. При этом все действия спортсмены выполняют по команде рефери. За любое движение без команды спортсмены наказываются предупреждением (фолом).

19. Олимпийская система – система проведения соревнований, при которой участник выбывает из борьбы после первого поражения.
20. Круговая система – система проведения соревнований, при которой спортсмен борется со всеми участниками своей весовой категории (каждый с каждым).
21. Система с выбыванием после второго поражения – система проведения соревнований, при которой участник выбывает из борьбы после второго поражения.
22. Двоеборье – система проведения соревнований в армспорте, при которой победитель определяется по результатам выступления как левой, так и правой рукой.
23. Весовая категория – группа спортсменов, сформированная по весовому признаку.
24. Нейтральное положение предплечья – положение, при котором при опущенной вниз руке ладонь обращена к бедру.
25. Сгибание кисти – в нейтральном положении предплечья движение кисти к туловищу.
26. Разгибание кисти – в нейтральном положении предплечья движение кисти от туловища.
27. Отведение кисти – движение кисти в сторону большого пальца.
28. Приведение кисти – движение кисти в сторону мизинца.
29. Пронация предплечья – поворот предплечья вовнутрь.
30. Супинация предплечья – поворот предплечья наружу.
31. Нейтральный хват – удержание снаряда при нейтральном положении предплечья.
32. Хват снизу – удержание снаряда, при котором ладони обращены вперед.
33. Хват сверху – удержание снаряда, при котором ладони обращены назад.
34. Средний хват – хват на ширине плеч.
35. Узкий хват – хват уже плеч.
36. Широкий хват – хват шире плеч.
37. Физическая подготовка – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).
38. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
39. Взрывная сила – способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
40. Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
41. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.
42. Общеподготовительные упражнения – упражнения, являющиеся средством общей подготовки спортсмена. Их круг теоретически безграничен. Они могут быть как приближенными к специально-подготовительным по форме и характеру проявляемых способностей, так и существенно отличающимися от них.
43. Специально-подготовительные упражнения – упражнения, выполняемые в тренировочной деятельности и имеющие сходные с соревновательными упражнениями характеристики (по форме или по содержанию).

44. Техника – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.
45. Односторонняя гантель – гантель, на грифе которой отягощения (диски) имеются только с одной стороны.
46. Вертикальный гриф – металлический штырь, на который одеваются диски. К верхней части грифа прикрепляется рукоятка.
47. РАА – Российская ассоциация армспорта.
48. WAF – Всемирная федерация армспорта.
49. Повторный метод развития силовых способностей (метод непредельных усилий) – предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений. Как правило, от 5-6 до 25.
50. Изометрический метод развития силовых способностей (метод статических усилий) – характеризуется выполнением напряжений без изменения длины мышц. Как правило, в армспорте таким образом развивается сила в рабочих углах.

#### **Перечень информационно-методических материалов**

##### ***Список литературы для педагогов и обучающихся:***

1. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Маришина Ю.Н. «Образовательная программа занятий армспортом (борьба на руках)». Орёл: РАА, 2002.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте //Физкультура и спорт. 1997.
4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. - М: ФиС,1998. 5. Живора П.В., Рахматов А.И.. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. - М: // АCADEMIA, 2001.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры». М: Астрель, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1976.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 1974.
9. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.13г.)
10. Научно - методическое пособие по армспорту. - М; Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

#### **Интернет-ресурсы**

1. База данных федераций, рекордов, протоколов, мировой календарь соревнований, фото и видео, хронологии рекордов [электронный ресурс] URL: <http://allpowerlifting.com> (дата обращения: 07.07.2018)
2. Министерство спорта РФ [электронный ресурс] URL: [www.minsport.spu.ru](http://www.minsport.spu.ru) (дата обращения: 07.07.2018)
3. Министерство образования и науки РФ. [электронный ресурс] URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 07.07.2018)
4. Силовой спорт и спортивное питание. [электронный ресурс] URL: [powerlifter.ru](http://powerlifter.ru) (дата обращения: 07.07.2018)

5. Спортивный интернет. // «Thepowershop» [электронный ресурс] URL: [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net) (дата обращения: 07.07.2018)
6. Форум по силовым видам спорта. // «Steelmuscle» [электронный ресурс] URL: [forum.steelmuscle.ru](http://forum.steelmuscle.ru) (дата обращения: 07.07.2018)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262763

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024