

Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»
А.Г.Ефимов



2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«АРМРЕСТЛИНГ»

(Многоуровневая программа)

Срок реализации: 1 год

Адресат: учащиеся 10-18 лет

Разработчик программы:

Потачкина Ирина Петровна, инструктор-методист

Довбнюк Геннадий Александрович, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	7
3	Содержание программы	9
	– <i>стартовый уровень</i>	9
	– <i>базовый уровень</i>	12
	– <i>продвинутый уровень</i>	16
4	Планируемые результаты освоения программы	23
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	26
6	Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)	31
7	Материально-техническое обеспечение программы	33
8	Перечень информационно-методических материалов	34

1. Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, 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.

Актуальность программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психического комфорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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.

Продвинутый – 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.

Актуальность заключается в 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: обучающиеся с 10 до 18 лет.

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.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов

Учебно-тематический план

(для всех уровней)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

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, сердечно – сосудистой 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

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

1. Теоретический раздел.

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.

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 брусках; 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

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: 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 легкой 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 упрощенным 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. 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.

II. 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 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, 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.

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 волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих спортсменов.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

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, вовремя 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы 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 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.

I. 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.
18. Пронация кисти с односторонней гантелью.
19. Приведение кисти с односторонней гантелью.
20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

II. 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. 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, 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.

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 заставить 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 личностного 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:	-понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; -понятие ОФП и армрестлинг, история его развития; -о пользе занятий армрестлингом; -строение и функции организма человека; -правила по технике безопасности на занятиях; -основные движения; -базовые упражнения; -виды упражнений; -понятие врачебный контроль и самоконтроль	-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; -о пользе занятий армрестлингом -строение и функции организма человека; -правила по технике безопасности на занятиях; -основные движения; -базовые упражнения; -виды упражнений; -понятие врачебный контроль и структуру тренировочного занятия	--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; -о пользе занятий армрестлингом; -строение и функции организма человека; -правила по технике безопасности на занятиях; -основные движения; -базовые упражнения; -виды упражнений; -понятие врачебный контроль и структуру тренировочного занятия
уметь	-выполнять основные базовые упражнения; - ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без	-выполнять основные базовые упражнения; -выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения,	-выполнять основные базовые упражнения; -выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с

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

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ и КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10 м (сек)						
возраст (лет)	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 ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже
12	9,3	9,0-8,6	8,3	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
СИЛА: подтягивание на перекладине (мах кол-во раз) (юноши)						
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
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
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА прыжок в длину с/м						
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

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ и КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10м (сек)						
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
СИЛА: подтягивание на перекладине (юноши) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
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
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м						
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	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

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ и КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10м (сек)						
возраст (ЛЕТ)	уровень группы					
	мальчики			девочки		
	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
СИЛА: подтягивание на перекладине (юноши) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
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
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м						
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

техническое мастерство	
<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 категории
<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. 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 целостно-конструктивного 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 разносторонне 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 использования 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.

7. 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 изделий
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 х 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

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