

Управление образования городского округа Первоуральск  
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития детей и молодёжи

Принята на заседании  
методического совета  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
Протокол № 6 от 22.04 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«АРМРЕСТЛИНГ»

Возраст обучающихся: 9 – 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Фомина Татьяна Васильевна,  
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск. 2022 год

# РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "армрестлинг" от 30 июня 2021 г. N 497 Минспорта России;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

– Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

– Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»);

– Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

**Программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как она ориентирована на развитие мотивации к здоровому образу жизни**

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:** доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей рукоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему. Занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию, развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Отличительная особенность данной программы и новизна заключается в том, что** программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а значит отбор детей с соответствующими физическими задатками и обладающими особыми психологическими качествами. Педагогическая работа по данной программе предполагает обучение и воспитание детей с различными физическими возможностями и обладающими различными психологическими качествами. В рамках реализации программы предусматривается спортивная подготовка детей на уровне «массовых разрядов», но все же главной педагогической задачей является оздоровление и физическое развитие детей.

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине. Дистанционные образовательные технологии реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Так же отличительной особенностью данной программы является дистанционное ознакомление обучающихся с тематическими блоками, освоение каждого из которых предполагает работу с конкретным видом материалов.

**Психофизиологическая характеристика обучающихся.**

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

2. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 17 лет темпы ее роста заметно увеличиваются.

3. Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 10 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 16 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

4. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 16 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 13 лет. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-13 лет (пубертатный период).

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг»:**

- Формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, для достижения уровня спортивных успехов, популяризации и развитие вида спорта.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

**Обучающие задачи:**

- Способствовать овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- Обучить навыкам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- Развить физические качества (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам армрестлинга;
- Обучить ведению соревновательной борьбы на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

#### **Развивающие задачи:**

- Развитие жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- Спортивным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### **Воспитательные задачи:**

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- **Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;**
  - Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- Приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте с 9 лет до 17 лет.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике

#### **Объём и срок реализации программы:**

Объём программы – 504 часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 144 часов в год,

3 год обучения – 216 часов.

#### **Условия набора.**

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В январе возможен дополнительный набор обучающихся взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 9-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются обучающиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Армрестлинг», по другим программам спортивной направленности.

В группы 3-го года обучения зачисляются обучающиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Армрестлинг», по другим программам спортивной направленности и выполняющие нормативы по спортивному разряду.

#### **Режим занятий:**

- для первого и второго года обучения занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа с перерывом 10 минут;

- для третьего года обучения занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с перерывом 10 минут.

**При дистанционном обучении**- занятия проводятся в зависимости от учебного плана. Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут (Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Youtube, Skype, Google и другие, педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

### **Формы и методы проведения занятий:**

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

-Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков известных рукоборцев.

-Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

-Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

-Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

-Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки.

**При дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки
- сайты по спорту данного направления;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Googl Form, Skype, чаты в Viber, WatsUp, Telegram, ВКонтакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы изготовления изделия. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фотографий готовых изделий и промежуточных результатов работы.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, шаблоны, теоретический материал).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Youtube, Skype, Google и другие, педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

**Формы подведения результатов:** беседы, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие, соревнования

В качестве критериев оценки на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе стартового уровня:**

- Стабильность состава обучающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности обучающихся;
- Уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

**На этапе базового и продвинутого уровня:**

- Состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- Освоение теоретического раздела программы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой, подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в армрестлинге, ознакомления их с техническим арсеналом приемов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### **1.3. Общая характеристика системы подготовки рукоборцев**

#### **Основные задачи учебных групп**

##### **1. Этап стартового уровня спортивно-оздоровительной группы**

В группы зачисляются обучающиеся в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы.

Продолжительность этапа 1 год.

*Основные задачи подготовки:*

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям армрестлингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Укрепление здоровья и закаливание;
- Коррекция недостатков в физическом развитии;
- Обучение основам техники борьбы и обогащение двигательного опыта;
- Осуществление разносторонней физической подготовки: развитие силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости;
- Воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- Поиск одаренных в спортивном отношении детей по их двигательным и морфофункциональным показателям.

##### **2. Этап базового уровня спортивно-оздоровительной группы**

На данном этапе приоритетными также являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, развитие физических и морально-волевых качеств, овладение основами техники, выявление необходимых задатков и способностей у детей для занятия армрестлингом, отбор перспективных детей.

Продолжительность этапа 1 год.

*Основные задачи подготовки:*

- Укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;
- Воспитание специально-волевых качеств (настойчивость, трудолюбие, воля, дисциплинированность);
- Углубленное изучение техники армрестлинга, приобретение соревновательного опыта.

### 3. Этап продвинутого уровня спортивно-оздоровительной группы

Группы формируются на основе отбора из практически здоровых обучающихся, имеющих способности к занятиям армрестлингом, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 1 год.

*Основные задачи подготовки:*

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по армрестлингу;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- Воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Кол-во обучающихся		Кол-во учебных часов в неделю		Требования по физической, технической и спортивной подготовке	
			Мин.	Макс.	Макс	Снижение на 25%	начало учебного года	конец учебного года
Стартовый уровень	1 год обучения	9	15	30	4	4	Норматив ОФП	Норматив ОФП
Базовый уровень	2 год обучения	Старше 10 лет	12	25	4	4	Норматив ОФП	Норматив ОФП 3 юн. разряд
Продвинутый уровень	3 год обучения	11-12 лет	8	25	6	4	Норматив офп и сфп 3 юн. разряд	Норматив офп и сфп 2 юн. разряд

Физическая подготовка рукоборцев включает в себя силовую подготовку, упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости и координации движений. Каждый занимающийся должен овладеть техникой атакующих и защитных действий, тактическими вариантами ведения спортивной борьбы.

При оценке физического развития рукоборцев учитываются следующие критерии:

возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень развития физических качеств, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Требования, предъявляемые к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

**Характеристика средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе в зависимости от вида спортивной подготовки.**

№	Виды спортивной подготовки	Средства	Методы
1	Техническая подготовка	<p>Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении.</p> <p>Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).</p> <p>Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).</p>	Повторный Соревновательный
2	Тактическая подготовка	<p>Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований.</p> <p>Правильная оценка своих возможностей в ходе соревнований.</p> <p>Использование коронной техники в ходе соревнований</p>	Соревновательный
3	Общефизическая подготовка	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей:</p> <p>силовой выносливости;</p> <p>скоростной силы.</p> <p>Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).</p> <p>Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.</p> <p>Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).</p>	<p>Метод равномерного и повторного упражнения, методы развития силовой выносливости (интервальный интенсивный, интервальный экстенсивный).</p> <p>Метод комплексного развития силы.</p>
4	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).</p>	<p>Методы дифференцированного развития силы:</p> <p>многократных максимальных напряжений,</p> <p>многократных</p>

			субмаксимальных напряжений, комбинированный метод. Метод компенсаторного ускорения и др.
--	--	--	--

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

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность.

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требования высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовке.

## 1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, опрос
2.	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка	72	6	66	Тестирование в начале, в середине в конце учебного года
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.3.	Технико-тактическая подготовка	16	4	12	Тестирование в середине и в конце учебного года

2.4.	Контрольно-переводные испытания	4	1	3	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.5.	Участия в соревнованиях	4	-	4	Согласно календарному плану
2.6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Беседа, опрос, показ
		144 час.	24 час.	120 час.	

### БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
2.	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка	60	6	54	Тестирование в начале, в середине в конце учебного года
2.2.	Специальная физическая подготовка	42	6	36	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.3.	Технико-тактическая подготовка	22	6	16	Тестирование в середине и в конце учебного года
2.4.	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.5.	Участия в соревнованиях	4	-	4	Согласно календарному плану
2.6.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Беседа, опрос, показ
		144 час.	28 час.	116 час.	

### ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ. 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Беседа, опрос
2.	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка	108	8	100	Тестирование в начале, в середине в конце учебного года
2.2.	Специальная физическая подготовка	50	8	42	Тестирование в начале и в конце учебного года

2.3.	Технико-тактическая подготовка	32	8	24	Тестирование в середине и в конце учебного года
2.4.	Контрольно-переводные испытания	4	1	3	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.5.	Участия в соревнованиях	6	1	5	Согласно календарному плану
2.6.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Беседа, опрос, показ
		<b>216 час.</b>	<b>40 час.</b>	<b>176 час.</b>	

**1.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	<b>6</b>
2.	Практическая подготовка										
2.1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>72</b>
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	4	4	4	<b>40</b>
2.3.	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>
2.4.	Контрольно-переводные испытания	-	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	<b>4</b>
2.5.	Участия в соревнованиях	-	-	1	-	-	1	-	1	1	<b>4</b>
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	30'	-	30'	30'	-	30'	30'	<b>2</b>
											<b>144</b>

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	<b>8</b>
2.	Практическая подготовка										
2.1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	6	<b>60</b>
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	5	<b>42</b>
2.3.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	<b>22</b>
2.4.	Контрольно-переводные испытания	-	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	<b>4</b>
2.5.	Участия в соревнованиях	-	-	1	-	-	1	-	1	1	<b>4</b>
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	<b>4</b>
											<b>144</b>

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ. 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	2	1	1	1	<b>12</b>
2.	Практическая подготовка										
2.1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>108</b>
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	<b>50</b>
2.3.	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	<b>32</b>
2.4.	Контрольно-переводные испытания	-	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	<b>4</b>
2.5.	Участия в соревнованиях	-	-	1	-	1	2	-	-	2	<b>6</b>
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	30'	1	1	-	-	30'	<b>4</b>
											<b>216</b>

## 1.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1.1. Вводное занятия

Правила обеспечения безопасности дорожного движения; правила противопожарной безопасности; знакомство с оборудованием и инвентарем.

##### 1.2. Понятие армрестлинг

История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России; физкультура, спорт- одно из средств воспитания и укрепления здоровья человека

##### 1.3. Правила поведения в спортивном коллективе и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале и на соревнованиях

Знакомство с оборудованием и инвентарем; профилактика травматизма на занятиях.

##### 1.4. Краткие сведения о строении организма человека; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие; гигиена, закаливание, питание и режим борца; врачебный контроль и самоконтроль; значение и содержание врачебного самоконтроля при занятиях спортом; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность; влияние физических упражнений с отягощениями на организм.

##### 1.5. Краткая характеристика техники армрестлинга

Стойки, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.

##### 1.6. Основные положения правил соревнований по армрестлингу

Правила поединка; особенности судейства; оборудование мест соревнований; судейская терминология.

#### 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами); занятия другими видами спорта: мини - футбол, баскетбол, элементы игры в волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, штангой, эспандером, отягощениями на ремне), подвижные игры (спортивных игр, единоборств).

##### 2.2. Специальная физическая подготовка

Статические упражнения; упражнения на лучезапястный сустав; упражнения с отягощением («кистеукрепитель», экспандер и т.д.), с резиновым амортизатором на канате; упражнения в парах; упражнения на кистевой хват; упражнения со специальными снарядами; упражнения для развития силы и силовой выносливости; висы, подтягивание, лазание по канату.

##### 2.3. Техничко-тактическая подготовка

Изучение основных стоек рукоборца за столом; изучение захватов; изучение технических элементов борьбы (борьба в бок, в крюк и верхом).

##### 2.4. Контрольно-переводные испытания

Проверка овладения техникой армрестлинга и выполнение контрольных нормативов: бег 30 метров, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.

##### 2.5. Участия в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарю. Медицинское обследование (вне сетки часов).

## **2.6 Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальных упражнений, проведение разминки по заданию преподавателя; изучение особенностей судейства соревнований.

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **1.1. Вводное занятие**

Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

##### **1.2. Краткий обзор состояния и развития армрестлинга в России и за рубежом**

История возникновения и развития армрестлинга; армрестлинг в РФ.

##### **1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Характеристика армрестлинга как вида спорта; краткие сведения о противопоказаниях к занятиям армрестлингом; техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

##### **1.4. Строение и функции организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья; гигиена, закаливание, питание и режим; правила поведения в спортивном коллективе; самоконтроль в процессе занятий спортом.

##### **1.5. Характеристика техники и тактики армрестлинга**

Понятие о спортивной технике и тактики борьбы; стойки, стартовая позиция; фаза атаки; реализация преимущества

##### **1.6. Основные положения правил соревнований по армрестлингу**

Правила поединка; особенности судейства; оборудование мест соревнований; судейская терминология.

#### **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **2.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами); занятия другими видами спорта: мини-футбол, баскетбол, элементы игры в волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, опорные прыжки, канат), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, эспандером, с весом собственного тела), подвижные игры (с элементами спортивных игр, единоборств)

##### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Статические упражнения; упражнения на лучезапястный сустав; упражнения с тяжестями, с резиновым амортизатором, на канате; упражнения в парах; упражнения на кистевой хват; упражнения со специальными снарядами; висы, подтягивание, лазание по канату.

##### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Выбор индивидуальных стоек за армстолом; совершенствование техники выполнения захватов; изучение стоек с низким и высоким захватом; связывание захватов; технические элементы борьбы: совершенствование техники борьбы в бок, в крюк и через верх, толчком, изучение техники борьбы с чередованием (бок - верх, крюк-верх, верх-крюк); поединки: с произвольным выбором технических действий, в соревновательном варианте, в связке, в судейском захвате.

##### **2.4. Контрольно-переводные испытания**

Проверка овладения техникой армрестлинга и выполнение контрольных нормативов: бег 30м,

подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног в висе, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках.

## **2.5. Участия в соревнованиях**

Участие в соревнованиях согласно календарю. Медицинское обследование (вне сетки часов).

## **2.6. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальных упражнений, проведение разминки по заданию преподавателя; изучение особенностей судейства соревнований.

# **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ. 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1.1. Вводное занятие**

Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

### **1.2. Понятие армрестлинг**

История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России.

### **1.3. Правила поведения в спортивном коллективе и техника безопасности занятиях в тренажерном зале и на соревнованиях**

Знакомство с оборудованием и инвентарем; профилактика травматизма на занятиях; техника безопасности в армрестлинге.

### **1.4. Краткие сведения о строении организма человека; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья**

Краткая характеристика основных систем организма; гигиена, закаливание, питание и режим; общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях и мерах их предупреждения; мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи; краткие сведения о массаже

### **1.5. Краткая характеристика техники армрестлинга**

Стойки, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества; основы техники борьбы в армрестлинге

### **1.6. Основные положения правил соревнований по армрестлингу**

Правила поединка; система проведения соревнований; оборудование мест соревнований; судейская терминология.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами); занятия другими видами спорта: мини-футбол (футбол), баскетбол, волейбол, гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, канат), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), атлетическая подготовка (упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями, амортизаторами, гириями, с весом собственного тела)

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Статические упражнения; упражнения на лучезапястный сустав; упражнения с тяжестями, с резиновым амортизатором, на канате; упражнения в парах; упражнения на кистевой хват; упражнения со специальными снарядами; висы, подтягивание, лазание по канату.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Техничко-тактические действия: атакующие действия: в бок, через верх, в крюк, толчком, комбинированные действия; контратакующие действия: выход из крюка верхом, толчком после атаки соперника верхом, разрыв захватов; поединки: борьба в соревновательном варианте, изучение особенностей борьбы в связке, в судейском захвате.

### **2.4. Контрольно-переводные испытания**

Проверка овладения технико-тактического ведения поединка, сдача контрольных нормативов: бег 60м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, жим штанги лежа, лазание по канату без помощи ног, СФП: кистевая динамометрия.

#### **2.5. Участия в соревнованиях**

Участие в соревнованиях согласно календарю. Медицинское обследование (вне сетки часов).

#### **2.6. Инструкторская и судейская практика**

Выполнение индивидуальных заданий, работа в качестве рефери.

### **1.7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

#### **Стартовый и базовый уровень, 1-2 год обучения**

##### **По общей физической подготовке:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий армрестлинга;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

##### **По специальной физической подготовке:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

##### **По технико- тактической подготовке:**

- овладение основами техники и тактики в армрестлинге;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

##### **По теоретической подготовке:**

- история развития армрестлинга;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

#### **Продвинутый уровень, 3 год обучения**

##### **По общей физической подготовке:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий армрестлинга;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию.

**По специальной физической подготовке:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- средства общей и специальной тренировки на развитие силы.

**По технико- тактической подготовке:**

- овладение основами техники и тактики в армрестлинге;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по армрестлингу.

**По теоретической подготовке:**

- история развития армрестлинга;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях;
- виды и способы проведения соревнований по армрестлингу;
- основные документы; правила соревнований;
- технические характеристики оборудования для занятий армрестлингом.

## 1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Обучающиеся: овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке осваивают правила безопасности на занятиях, получают знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Обучающиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации тренировочного занятия.

Обучающиеся: получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни; изучат базовую технику армрестлинга: отдельные способы борьбы; на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы; изучат техники выполнения физических упражнений; у обучающихся повысится уровень общей физической подготовки.

**Универсальными компетенциями программы** являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по армрестлингу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения,** обучающимися содержания программы по армрестлингу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения**, обучающимися содержания программы по армрестлингу, являются следующие умения:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и армрестлинга, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять армрестлинг как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРЬ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «АРМРЕСТЛИНГ»

Начало учебных занятий – 15 сентября.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Окончание учебного года – 25 мая.

Каникулы – нет.

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 апреля.

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование
1.	Армстолы
2.	Подставки для ног
3.	Регулируемый блочный тренажер
4.	Тренажер для мышц-сгибателей пальцев
5.	Ремни для связывания захвата рук
6.	Резиновые амортизаторы комплект
7.	Кистевые эспандеры различной жесткости
8.	Ремни для силовых упражнений
9.	Весы до 150 кг
10.	Гантельный ряд от 1 до 30 кг
11.	Гантели разборные
12.	Гири тренировочные 8, 12, 16, 24 и 32 кг
13.	Перекладина
14.	Брусья
15.	Скамья Л.Скотта
16.	Горизонтальная скамья
17.	Регулируемая скамья
18.	Скамья для жима лежа со стойками
19.	Наклонная скамья со стойками
20.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса
21.	Стойка для штанг
22.	Стойка для гантелей
23.	Стойка для дисков
24.	Маты гимнастические
25.	Скамейка гимнастическая
26.	Стенка гимнастическая
27.	Магнезница
28.	Штанга тренировочная штук 5, в т.ч. 1 с Z-образным грифом
29.	Набор парных дисков для штанг от 1,25 до 20 кг
30.	Канат (шест) для лазания
31.	Канат для перетягивания

32.	Ремни поясные
33.	Секундомер
34.	Вертикальный гриф
35.	Набор рукояток разного диаметра
36.	Кистевой динамометр
37.	Медицинболы (1-5 кг)
38.	Мячи: Баскетбольный, футбольный, волейбольный

### **Информационное обеспечение**

- Инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;
- Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
- Видеоматериалы об армрестлинге, фильмы о лучших спортсменах - рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.
- Информационные ресурсы, необходимые для реализации программы в дистанционном режиме.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Форма участия других лиц в реализации программы: участие других педагогов-специалистов при проведении соревнований; участие и помощь родителей на соревнованиях, и мероприятиях воспитательного характера.

### **Методические материалы**

Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- схематический или символический (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы); картинный (фотоматериалы выступлений известных спортсменов) звуковой (музыка для тренировок);
- смешанный (учебные фильмы, видеозаписи выступлений чемпионов по армрестлингу)
- дидактические пособия (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

## **2.3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ (АТТЕСТАЦИЯ)**

### **Форма итоговой аттестации**

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния обучающегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической, специальной подготовленности, технико-тактической подготовленности, уровень приобретенных теоретических знаний и выполнение разрядных требований.

При дистанционном обучении - формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (планы опросов). Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка работ в чатах Telegram, WatsUp, ВКонтакте.

**Предварительный контроль** проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**Текущий контроль** проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

**Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Методика проведения тестирования по технике борьбы.

**Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки представлены в виде таблиц и тестов.

**В ходе аттестации выявляется:**

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех обучающихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработаны оценочная таблица.

2. Уровень знаний по теоретической подготовке (тестовый опрос) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний в форме «зачет», «незачет».

3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности знаний, умений и навыков. Программа проведения тестирования и оценочные таблицы.

### Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимого в **форме наблюдения**

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

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

**Высокий уровень** – обучающийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх», использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

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

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

Критерии оценки результатов:

**Высокий уровень** – в ходе соревнований обучающийся правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;

**Средний уровень** - в ходе соревнований обучающийся правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми помарками;

**Низкий уровень** - в ходе соревнований обучающийся не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

### Показатели мониторинга

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
	Высокий	На занятиях действует увлечённо и эмоционально, может сам предложить помощь другому. Часто сам предлагает что-то новое.

активность	Средний	Редко проявляет желание что-то нового. Часто берет за основу уже предложенные идеи, способы деятельности.
	Низкий	Чаще всего использует старое.
самостоятельность	Высокий	Обучающийся понимает и выполняет, практически занимается, не задавая вопросы, или задает вопросы очень редко. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
	Средний	Понимает задачу. Но имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной деятельности.
	Низкий	Не понимает задачу, задает, множество вопросов. Допускает грубые ошибки в подборе упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итог занятий.

Эти показатели оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения.

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
Знание терминов	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры на практике или своего опыта.
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
Владение специальной терминологий	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание, логично его излагает, используя примеры из практики
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
Техника владения двигательными действиями	Высокий	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
	Средний	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
	Низкий	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Владение специальным оборудованием и оснащением	Высокий	Обучающийся технически правильно демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.
	Средний	Имеются незначительные ошибки на неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
	Низкий	Допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворенно контролирует ход и итог занятий.

Эти показатели оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос, использование ситуации, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

## 2.4. УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

### Нормативы общей и специальной физической подготовки на этапе стартового уровня (мальчики/девочки) 1 год обучения

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (6,0-6,2-6,5с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (5-4-3 раз), мальчики
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15-14-13 раз), мальчики
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (10-8-6 раз), девочки
	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи (6-4-3 раз), девочки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (150-140-130 см)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе базового уровня, мальчики 2 год обучения

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (5,4-5,3-5,2 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (7-5-4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (10-8-6 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине (3-2-1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (6-5-4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (15-14-13раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе базового уровня, девочки 2 год обучения

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (5,8-5,6-5,4 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине в висе лежа (9-7-6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (17-15-13 раз)
	Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем) (10-8-6 секунд)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 30 с (15-12-10 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе продвинутого уровня, юноши 3 год обучения**

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60м (9,0-8,8-8,6 с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (12-10-8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (15-13-12 раз)
	Лазание по канату без помощи ног, 4 метра, без учета времени
	Кистевая динамометрия (60%-50%-40% от массы тела спортсмена)
	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 100% -90%-80% от массы тела спортсмена)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (15-13-11 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине, за 30 с (25-23-21 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе продвинутого уровня, девушки 3 год обучения**

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60м (10,0-9,8-9,6с)
Максимальная сила и силовая выносливость	Подтягивание на перекладине в висе лежа (16-14-13 раз)
	Сгибание рук в упоре лежа (10-8-6 раз)
	Лазание по канату без помощи ног, 3 метра, без учета времени
	Кистевая динамометрия (33%-30%-28% от массы тела спортсмена)
	Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем) (20-18-16 с)
	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги не менее 50%-45%-40% от массы тела спортсмена)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (7-6-5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (15-13-12 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине, за 30с (25-23-21 раз)
Техническое мастерство	Основные способы борьбы

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога:

1. Бельский И. Системы эффективной тренировки. [Электронный ресурс]. – Минск: «Издатель А.А. Згировский», 2006. <https://www.livelib.ru/book/1000917923-sistemy-effektivnoj-trenirovki-armrestling-bodibilding-benchpress-pauerlifting-ivan-belskij>
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977. <https://knigogid.ru/books/23817-osnovy-specialnoy-silovoy-podgotovki-v-sporte/toread>
3. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989. <https://rusist.info/book/5729368>
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АСАСЕМИА, 2001. <https://search.rsl.ru/ru/record/01000713973>
5. Кондрашкин Е.Н., Ларина И.Д. Армспорт. Специализированные тренировочные программы – Ульяновск: УлГТУ, 2005. <http://venec.ulstu.ru/lib/v8/kondrashkin.pdf>
6. Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов Физическое воспитание обучающихся. Под редакцией Ляха В.И. - М. [https://infourok.ru/kompleksnaya\\_programma\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_uchaschihsya\\_1-11\\_klassov\\_lyah-367469.htm](https://infourok.ru/kompleksnaya_programma_fizicheskogo_vospitaniya_uchaschihsya_1-11_klassov_lyah-367469.htm)
7. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997 <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2681/2008196.pdf?sequence>
8. Основы армрестлинга: учебное пособие / А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов; Москва. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. — М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. — 86 с. <https://docplayer.com/45134816-Osnovy-armrestlinga-a-v-bodakin-e-v-korneev-m-p-rogov-uchebnoe-posobie-dlya-studentov-vseh-napravleniy-podgotovki-i-specialnostey.html>
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007724387>
10. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., «физическая культура и спорт», 1978.
11. Усанов Е.И. Армрестлинг — борьба на руках: учебное пособие / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. — М.: Изд-во РУДН, 2006.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974. <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID>

### Список литературы для родителей и обучающихся

1. Бельский И. Системы эффективной тренировки. Минск «Издатель А.А. Згировский» 2006 <https://www.livelib.ru/book/1000917923-sistemy-effektivnoj-trenirovki-armrestling-bodibilding-benchpress-pauerlifting-ivan-belskij>
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977. <https://knigogid.ru/books/23817-osnovy-specialnoy-silovoy-podgotovki-v-sporte/toread>
3. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989. <https://rusist.info/book/5729368>
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АСАСЕМИА, 2001. <https://search.rsl.ru/ru/record/01000713973>
5. Кондрашкин Е.Н., Ларина И.Д. Армспорт. Специализированные тренировочные программы – Ульяновск: УлГТУ, 2005. <http://venec.ulstu.ru/lib/v8/kondrashkin.pdf>
6. Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов Физическое воспитание обучающихся. Под редакцией Ляха В.И. - М. <https://clck.ru/cPL5R>

7. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997  
<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2681/2008196.pdf?sequence>
8. Основы армрестлинга: учебное пособие / А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов; Москва. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. — М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. — 86 с.  
<https://docplayer.com/45134816-Osnovy-armrestlinga-a-v-bodakin-e-v-korneev-m-p-rogov-uchebnoe-posobie-dlya-studentov-vseh-napravleniy-podgotovki-i-specialnostey.html>
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.  
<https://search.rsl.ru/ru/record/01007724387>
10. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., «физическая культура и спорт», 1978.
11. Усанов Е.И. Армрестлинг — борьба на руках: учебное пособие / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. — М.: Изд-во РУДН, 2006.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. –М.: ФиС, 1974.  
<http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID>

## 2.6. Интернет-ресурсы

1. База данных федераций, рекордов, протоколов, мировой календарь соревнований, фото и видео, хронологии рекордов. [электронный ресурс] [URL:http://allpowerlifting.com](http://allpowerlifting.com) (дата обращения: 07.04.2022)
2. Министерство спорта РФ. [электронный ресурс] [URL:www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (дата обращения: 07.04.2022)
3. Министерство образования и науки РФ. [электронный ресурс] [URL: http://Минобрнауки.РФ/](http://Минобрнауки.РФ/) (дата обращения: 07.04.2022)
4. Силовой спорт и спортивное питание. [электронный ресурс] [URL:powerlifter.ru](http://powerlifter.ru) (дата обращения: 07.04.2022)
5. Спортивный интернет. // «Thepowershop» [электронный ресурс] [URL:www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net) (дата обращения: 07.04.2022)
6. Форум по силовым видам спорта. // «Steelmuscle» [электронный ресурс] [URL:forum.steelmuscle.ru](http://forum.steelmuscle.ru) (дата обращения: 07.04.2022)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024