

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа с.Бакалы
муниципального района Бакалинский район Республики Башкортостан

«Рассмотрено»

№ 31 от 01.09.2025 протокол метод. совета

«Утверждаю»

Директор ДЮСШ
Алчинов Ю.М.



РАБОЧАЯ

ПРОГРАММА Н/П ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Тренер-преподаватель по армрестлингу: Галин Динар Дамирович

Бакалы, 2025

Пояснительная записка.

Данная образовательная программа разработана для спортсменов, тренеров ДЮСШ, спортивных клубов системы дополнительного образования, преподавателей физической культуры общеобразовательных школ, средних учебных заведений.

Актуальность 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.

Особенность программы: программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей.

Направленность: физкультурно-спортивная

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

Основные задачи:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Отличительные особенности:

1. прием детей, обучение, распределение часов составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29 декабря 2010 г. N 189);
2. в программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке;
3. в рабочей программе по армрестлингу представлен только спортивно-оздоровительный этап, т.к. отсутствуют этапы спортивной подготовки.

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап в группы 1 года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте с 7 и до 18 лет.

Срок реализации программы: 1год. Место реализации программы: спортивные сооружения города, общеобразовательные школы, клубы.

Формы и режимы занятий:

Основными формами работы с обучающимися являются теоретические, практические индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

Наименование этапа	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительная подготовка	1	7-18	15	6	3	176

Ожидаемые результаты и способы их определения:

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

Спортивно-оздоровительная подготовка 1 года обучения:

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.

По итогам реализации рабочей программы учащиеся получают дипломы и грамоты с результатами соревновательной деятельности, а так же присуждаются квалификационные разрядные книжки, в который внесены все показатели и результаты его образовательной деятельности, в том числе и личные спортивные достижения.

Виды и формы педагогического контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков и действий (техничко-тактическая подготовка);
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня технико-тактической подготовки и теоретических знаний.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Характеристика *армрестлинга*. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Занятия *армрестлингом* - один из методов закаливания.

Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание. Растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях.

Требования к спортивному залу: размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

Теория по разделу ОФП

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка юных рукоборцев и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика по разделу ОФП

Упражнения для воспитания силовых способностей:

в период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

- 1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- 2.Прыжки «кенгуру».
- 3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- 4.Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- 6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- 9.Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- 1.Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- 2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- 3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- 4.Прыжки из стороны в сторону.
- 5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
- 6.Вращение ног в положении лежа на спине.
- 7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
- 8.Отталкивания от стены двумя руками.
- 9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- 1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
- 2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
- 3.Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
- 4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.
- 5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
- 6.Прыжки в полуприседе.
- 7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.
- 8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое - либо из них.

«ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ТПП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы: понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Практика по разделу

(для всех возрастных групп)

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать их умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый занимающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей соперников и своих. Занимающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

Захват является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат поединка. Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата).

В выборе захвата следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и предстоящим своим действием.

При этом главными условиями могут являться: как можно большая площадь покрытия тыльной части ладони соперника своими пальцами и сильное сжатие? пальцев. Причем расположение пальцев может быть сомкнутым, разомкнутым попарно или отдельно и т. д.

В захватах лучше избегать однотипности, чтобы соперники не могли определить предстоящее техническое действие.

Обучающиеся, помимо атакующих действий, в обязательном порядке изучают контрприемы, которые являются неотъемлемой частью технических действий.

В поединке спортсмены используют наиболее отработанные способы борьбы, а также по возможности применяют неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных приемов, педагог вместе с ним определяет наиболее целесообразные технические средства борьбы, которые ему следует в дальнейшем совершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки и антропометрии. При этом нужно стремиться к тому, чтобы каждый из занимающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

В процессе освоения технического действия учитывается сложность выполнения движения, возраст и травмоопасность во время проведения технических действий.

Включать технические действия в учебный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовности опорно-двигательного аппарата.

По мере совершенствования технических действий и уровня спортивного мастерства четких направлений в соревновательном движении может и не быть. Оно должно

проводиться в том направлении и комбинациях, которое наиболее подходит к тем условиям, которые создает соперник и которые можно провести с наибольшей эффективностью. Рациональнее направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрывать тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию педагога совершенствуют конкретные тактические действия, для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать борцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревнованиями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности.

Во многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая учащихся к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Подготовительная фаза (фаза захвата):

Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый).

Обеспечение: контакты туловища и стола, правильное дыхание. Достижение преимущества в захвате.

Фаза борьбы:

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную

точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особенностей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Теория по разделу

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Их организация и проведение. Воспитательная роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства для достижения высоких спортивных результатов. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Организация и проведение соревнований внутри образовательного учреждения. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Представители. Общий тактический план встречи. Основные тактические задачи. Средства их разрешения.

Практика по разделу

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния учащегося 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.

Предварительный контроль.

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

Текущий контроль.

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.

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

Итоговый контроль.

Итоговая аттестация, 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 учащихся. 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 умений, навыков. Программа проведения тестирования и оценочные таблицы

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. *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.

2. *Материально-техническое обеспечение:*

специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 3 - для борьбы стоя, 1 - для борьбы сидя. Размер столов - в соответствии с международными стандартами;

блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;

резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;

цепи и тросы различной длины;

ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);

ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;

ремни для выполнения специальных силовых упражнений;

канаты (шесты);

брусья;

перекладина (турник);

гимнастические скамейки (не менее двух);

маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;

штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;

набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);

набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);

секундомер;
ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
гимнастическая стенка «шведская»;
скакалки;
мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);
игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий).

Также учитывается соревновательная деятельность, которая включает в себя три периода: предсоревновательный период (восстановительный); 2- соревновательный (соревновательная деятельность); 3 – восстановительный (профилактический)

**Учебно-тематическое планирование
по армрестлингу
(нагрузка 6 часов в неделю - понедельник, среда, пятница)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. История армрестлинга. Техника безопасности для рукоборцев.	1
1.2	Гигиена. Распорядок дня спортсмена. Самоконтроль	1
1.3	Закаливание. Массаж. Самоконтроль	2
Итого часов:		4
2.Практическая подготовка		
<i>1.Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	10
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	10
1.3	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	10
1.4	Плавание	10
1.5	Кроссовая подготовка	10
Итого часов ОФП:		50
<i>2.Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, цепей в статическом режиме под различными направлениями и углами	44
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	20
2.3	Подводящие упражнения для овладения техникой борьбы	20
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	26
Итого часов СФП:		110
<i>3.Техническая подготовка</i>		
3.1	Основы техники борьбы. Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки, достижение преимущества в захвате	6
3.2	Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением	2
3.3	Поиск контрприёмов и их реализация	2
Итого часов:		6
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Участие в соревнованиях	5
4.2	Педагогический контроль	1
Итого часов:		6
Всего за год:		176

**Календарно-тематический план по армрестлингу
2024-2025 уч.год**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Теория: история армрестлинга, правила поведения и техника безопасности на занятиях армрестлингом. ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость.	2
2.	Теория: основы техники борьбы. ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость.	2
3.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, пронацию, отведение с резиной	2
4.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на кисть, пальцы, плечевой пояс с резиной	2
5.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, на кисть	2
6.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на грудные мышцы, мышцы спины, на кисть	2
7.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, на боковой нажим, отработка техники борьбы в «крюк»	2
8.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на кисть, плечевой пояс, борьба через «верх»	2
9.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, на кисть	2
10.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, пронацию, отведение, супинатор	2
11.	Теория: гигиена, самоконтроль. СФП: упр.на рабочие углы с резиной	2
12.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс с резиной	2
13.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, грудные мышцы	2
14.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пронатор, супинатор, мышцы спины, на кисть	2
15.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, на кисть	2
16.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления с резиной	2
17.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
18.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
19.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс	2
20.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления.	2
21.	Теория: оказание первой помощи, основы спортивного массажа. ОРУ: подвижные игры. СФП: отработка техники борьбы. Спарринг	2

22.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
23.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
24.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс. Спарринг	2
25.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
26.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
27.	Теория. ОРУ: спортивные игры. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
28.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
29.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
30.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
31.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
32.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
33.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
34.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
35.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
36.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
37.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
38.	Теория. ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
39.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
40.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
41.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
42.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
43.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
44.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
45.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
46.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2

47.	Теория. ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
48.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
49.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс. Спарринг	2
50.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
51.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
52.	Теория. ОРУ: спортивные игры. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
53.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
54.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
55.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
56.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
57.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
58.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
59.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
60.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
61.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
62.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
63.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
64.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
65.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
66.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
67.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
68.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
69.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
70.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
71.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2

72.	Теория. ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
73.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
74.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс. Спарринг	2
75.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
76.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
77.	Теория. ОРУ: спортивные игры. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
78.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
79.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на кисть, бицепс, трицепс, супинацию, грудные мышцы	2
80.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: упр.на пальцы, боковой нажим, плечевой пояс.	2
81.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на рабочие направления. Отработка навыков борьбы. Спарринг	2
82.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию	2
83.	ОРУ: спортивные игры. СФП: упр.на бицепс, трицепс, супинацию	2
84.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
85.	ОРУ: подвижные игры. СФП: упражнения на плечелучевую, отведение, пронацию, мышцы спины	2
86.	ОРУ: упражнения на силовые, скоростные качества, на выносливость. СФП: отработка старта, контратаки. Спарринг	2
87.	Резервный день на соревнования	2
88.	Резервный день на соревнования	2
	Всего	176

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, В.Л. Высоцкий. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва. 2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армрестлинга
10. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
11. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург