

Министерство образования Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)  
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании  
методического совета

Протокол № 3  
«22» апреля 2025г.



Утверждаю  
Директор ГАПОУ «СЭЖ  
им. П.Мачнева»

(В.И.Бочков/

Приказ № 45-08 от «23» 06 2025г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Армрестлинг»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Авинников Р.Ю.,  
преподаватель ГАПОУ «СЭЖ им.П.Мачнева»

Самара, 2025

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебный план	6 стр.
3. Учебно-тематический план	7 стр.
4. Содержание программы	9 стр.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	14 стр.
6. Список литературы	16 стр.
7. Приложение. Календарный учебный график	18 стр.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Доступность, зрелищность, непритязательность, армрестлинга расширяет круг любителей рукоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, соревнования, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Армспорт – один из доступных, интересных, демократичных и эмоциональных видов спорта, который удовлетворяет потребности юношей к соперничеству, состязательности и дает выход агрессии, свойственной подростковому возрасту. Он является одним из средств физического воспитания, популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

### **Отличительные особенности программы**

Армспорт как вид спорта всесторонне развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решительность, находчивость, развивает умственную деятельность, формирует здоровый образ жизни. Для разностороннего развития в арсенал тренировок рукоборцев входят различные упражнения из других видов спорта. Поэтому, занятия армспортом обеспечивают комплексный подход и имеют, первую очередь, оздоровительный эффект как для физического, так и для психического здоровья обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся возрастной категории 15 -18 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение Программы требуется 146 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью Программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие детей.

Группа комплектуется в составе 10-15 человек.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 146. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа ориентирует обучающихся на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий армрестлингом в повседневной жизни.

#### **Практическая значимость**

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к обучающимся, их физической подготовке, состоянию здоровья.

#### **Цель**

Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

#### **Задачи**

Образовательные:

- изучить историю и терминологию армрестлинга;
- изучить правила соревнований;
- обучить техническим и тактическим приёмам армрестлинга;

Развивающие:

- укреплять и сохранять здоровье;
- содействовать развитию познавательных качеств личности;
- развивать внимание, быстроту реакции, быстроту мышления, выносливость, силу, ловкость.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

#### **Принципы отбора содержания**

1. Индивидуальный подход.

Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных

особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.

## 2. Целостность.

Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков.

## 3. Последовательность.

Логическая связь между разделами Программы предполагает движение от теоретических знаний к практическому овладению техническим и тактическим приёмам армрестлинга.

## 4. Соответствие требованиям развития российского общества.

Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствования их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

## 5. Принцип интегративности.

Реализация программы осуществляется в процессе интеграции учебных программ по физической культуре в сфере общефизической подготовки, биологии в области закрепления знаний по анатомии и физиологии развития человека.

### **Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

#### Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает устойчивой мотивацией к самореализации с помощью средств спорта;

#### Предметные:

- знает правила поведения и технику безопасности на занятиях армспортом;
- знает правила соревнований;
- знает базовый минимум технико-тактической подготовки и применяет ее в условиях соревнований;
- умеет организовать судейство учебных и соревновательных поединков.

#### Метапредметные:

- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умеет участвовать в работе группы, распределять роли.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Для отслеживания результатов обучения учащихся используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение: педагогический анализ результатов опросов, тестирования, участия в соревнованиях, мероприятиях, активности учащихся на тренировках и т.п.;
- контрольные упражнения;

**Зачетные требования для обучающихся**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах		
		«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание в висе на перекладине (кол. раз)	8	10	12
2	Сгибание разгибание рук в положении лежа (кол. раз)	25	30	35
3	Сгибание разгибание туловища лежа на спине за 30с. (кол. раз)	13	15	18
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190
5	Вис на согнутых руках на перекладине	30	40	60

- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Формами подведения итогов реализации программы «Армрестлинг» являются соревнования, организованные как внутри объединения, так и на муниципальном уровне, портфолио личных достижений обучающихся.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Основные понятия армспорта	12	4	16
2.	Общая физическая подготовка армрестлера	3	37	40
3.	Техническая подготовка	6	32	38
4.	Рукоборец	2	50	52
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>23</b>	<b>123</b>	<b>146</b>

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Основные понятия армспорта.	1. Вводный инструктаж по правилам занятий и технике безопасности.	2	-	2	Беседа
	2. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта.	2	-	2	Беседа
	3. Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца.	2	-	2	Опрос
	4. Самоконтроль на занятии армрестлингом.	2	-	2	Беседа
	5. Оказание первой медицинской помощи.	2	2	4	Тестирование
	6. Основы спортивного массажа.	2	2	4	Опрос
Общая физическая подготовка армрестлера.	1. Вводный мониторинг физического развития обучающихся.	-	2	2	
	2. Разминка. Заминка. Растяжка.	-	2	2	Контрольные упражнения
	3. Общеразвивающие упражнения.	-	4	4	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для развития мышц рук.	-	6	6	Контрольные упражнения
	5. Упражнения для развития плечевого пояса.	-	6	6	Контрольные упражнения
	6. Упражнения для развития мышц шеи и спины.	-	4	4	Контрольные упражнения
	7. Упражнения для развития мышц ног	-	4	4	Контрольные упражнения

	8. Гимнастика для снятия напряжения.	-	4	4	Контрольные упражнения
	9. Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	-	4	4	Контрольные упражнения
	10. Отличительные особенности кардиотренировки от силовой тренировки.	2	-	2	Беседа
	11. ЧСС и зона безопасного пульса. Расчёт соответствия нагрузки возрасту, уровню подготовки и состоянию здоровья.	1	1	2	
Техническая подготовка	1. Упражнения для развития выносливости. Скоростные тренировки.	-	4	4	Контрольные упражнения
	2. Упражнения для развития выносливости. Специальные тренировки.	-	4	4	Контрольные упражнения
	3. Упражнения для развития быстроты.	-	4	4	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для развития силы	-	6	6	Контрольные упражнения
	5. Круговая тренировка и её влияние на организм.	2	4	6	Контрольные упражнения
	6. Упражнения на подъем, тягу и сгибания.	-	2	2	Контрольные упражнения
	7. Техника верхом.	2	4	6	Тренировочные игры
	8. Техника крюком	2	4	6	Тренировочные игры
Рукоборец.	1. Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья	-	6	6	

2. Скоростная тренировка рукоборца.	-	4	4	Тренировочные игры
3. Силовая тренировка рукоборца.	-	4	4	Тренировочные игры
4. Комбинирование методов тренировок.	-	6	6	Тренировочные игры
5. Упражнения на дыхание.	-	4	4	Контрольные упражнения
6. Тактическая подготовка.	2	-	2	Тренировочные игры
7. Подготовительная фаза.	-	6	6	Тренировочные игры
8. Фаза захвата.	-	6	6	Тренировочные игры
9. Фаза борьбы.	-	6	6	Тренировочные игры
10. Спарринги.	-	8	8	Соревнования
Итого	23	123	146	

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Основные понятия армспорта.**

##### **Вводный инструктаж по правилам занятий и технике безопасности.**

Теория (2 часа): Техника безопасности на занятиях армспортом. Требования к спортивной форме и обуви. Профилактика травматизма. Нагрузки и отдых. Планирование тренировок.

##### **Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта.**

Теория (2 часа): Характеристика армрестлинга. Место и значение армрестлинга в системе физического воспитания. Силовые виды спорта. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта. Распространение армрестлинга в России. Международный турнир «Золотой медведь».

##### **Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца.**

Теория (2 часа): Физиологические основы мышечной системы. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Понятие врачебного контроля. Первичное, повторное и дополнительное обследование. Наружный осмотр и антропометрия.

##### **Самоконтроль на занятии армрестлингом.**

Теория (2 часа): Самоконтроль. Приемы самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

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.

#### **Оказание первой медицинской помощи.**

Теория (2 часа): Травматизм в армрестлинге. Причины травматизма в армрестлинге. Положение о врачебном контроле. Растяжение мышц и связок. Вывих сустава. Перелом. Состав аптечки в спортивном зале. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи.

Практика (2 часа): Основы оказания первой доврачебной помощи.

#### **Основы спортивного массажа.**

Теория (2 часа): 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).

Практика (2 часа): Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

#### **Общая физическая подготовка армрестлера.**

##### **Вводный мониторинг физического развития обучающихся.**

Практика (2 часа): Заполнение карты показателей здоровья. Показатели физического развития и физической подготовленности обучающихся.

##### **Разминка. Заминка. Растяжка.**

Практика (2 часа): Кардио разминка, суставная гимнастика, растяжка, техническая разминка.

##### **Общеразвивающие упражнения.**

Практика (4 часа): Группы упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Скоростные упражнения (прыжки и бег на месте). Упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами и т.д.).

##### **Упражнения для развития мышц рук.**

Практика (6 часов): Подъемы гантелей стоя и сидя. Подтягивания узким обратным хватом. Концентрированные сгибания с гантелей. Подъемы штанги лежа грудью на наклонной скамье. "Молотки". Жим лежа узким хватом. Отжимания на брусьях. Отжимания спиной к скамье. Отжимания от пола с узкой постановкой рук. Кик-бэк. Разгибания рук с гантелей из-за головы. Сгибания и разгибания кистей в упоре.

##### **Упражнения для развития плечевого пояса.**

Практика (6 часов): Круговые движения руками (большие, малые). Махи руками. Раскачивание рук. Махи руками вверх-в сторону. Махи руками с

поворотом туловища. Отведение рук. Отведение рук назад–вверх. Отведение рук с прогибом. Отведение рук в замке. Отведение рук назад–вверх. Отведение рук назад–вверх с помощью партнера. Подтягивание, сгибая руки. Отжимание от пола. Отжимание от пола на спине. Стойка на руках. Сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера. Поднимание рук, преодолевая сопротивление партнера.

#### **Упражнения для развития мышц шеи и спины.**

Практика (4 часа): Поворот шеи. Наклоны головы по бокам, вверх и вниз. Боковые растяжки. Пожимания плечами и круговые вращения. Растяжка шеи с помощью валиков, роллеров или подручных средств. Вертикальная растяжка. Упражнения на сопротивление. Шраги с гантелями. Висы на перекладине. «Кошка». Растяжка на полу. Упражнения «Бабочка», «Парашютист», «Стол», «Планка», «Пловец». Отжимания в позе треугольника. Стойка на затылке у стены.

#### **Упражнения для развития мышц ног.**

Практика (4 часа): Упражнения на тренажерах: жим ногами, гиперэкстензия, подъем носков в тренажере сидя, разведение и сведение ног в стороны на тренажере, сгибание/разгибание ног на тренажере, «райдер».

Упражнения в зале: воздушные приседания (приседания со штангой), выпады, наклоны к прямым ногам, выпрыгивания, глубокие выпады без веса, махи ногами, растяжка ног с помощью партнера.

#### **Гимнастика для снятия напряжения.**

Практика (4 часа): Упражнения для расслабления мышц спины, шеи, рук, ног; для улучшения кровоснабжения нижних конечностей; дыхательные упражнения.

#### **Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.**

Практика (4 часа): Упражнения для мышц груди: отжимания, жимы гантелей, отжимания с весом, разведение рук с гантелями, скручивание, планка.

Упражнения для пресса: «велосипед», скручивания на наклонной скамье, подъем ног над собой, поднятие ног лежа, велоскручивания.

#### **Отличительные особенности кардио тренировки от силовой тренировки.**

Теория (2 часа): Основные функции и элементы. Виды кардио тренировок, минусы кардио тренировок. Силовые тренировки: плюсы и минусы. Виды силовых тренировок. Правила совмещения кардио и силовых тренировок.

#### **ЧСС и зона безопасного пульса. Расчёт соответствия нагрузки возрасту, уровню подготовки и состоянию здоровья.**

Теория (1 час): Виды частоты сердечных сокращений при физической нагрузке. Понятие пульсовых зон. Значение пульсовых зон. Определение пульсовых зон интенсивности тренировочных нагрузок. Характеристика тренировочных нагрузок. Оптимальный пульс для сжигания жира при физической нагрузке.

Практика (1 час): Мониторинг сердечных сокращений как контроль за уровнем физических нагрузок. Расчет максимальной ЧСС. Методы оценки функционального состояния ВНС. Оценка собственного вегетативного статуса. Индекс Кердо. Оценка вегетативной реактивности.

#### **Техническая подготовка.**

#### **Упражнения для развития выносливости. Скоростные тренировки.**

Практика (4 часа): Средства и методы развития выносливости. Развитие общей выносливости; развитие силовой выносливости; развитие скоростной выносливости; развитие координационной выносливости; развитие специальной выносливости. Сочетание бега и различных физических упражнений. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения для развития выносливости. Бег с переменным ускорением. Челночный бег. Прыжки со сменой ног. Отжимания.

#### **Упражнения для развития выносливости. Специальные тренировки.**

Практика (4 часа): Сочетание бега и различных физических упражнений. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения для развития выносливости. Бег с переменным ускорением. Челночный бег. Прыжки со сменой ног. Отжимания. Бег с высоким подниманием коленей или захлестом. Прыжки – ноги вместе – ноги врозь (джек). Приседания. Отжимания от пола. Упражнение берпи. Планка.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Практика (4 часа): Повторный метод развития быстроты. Сопряженный метод развития быстроты. Игровой метод развития быстроты. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

#### **Упражнения для развития силы.**

Практика (6 часов): Упражнения с преодолением собственного веса тела для развития силы. Упражнения с отягощением собственного веса тела для развития силы. Упражнения со штангой. Теория и практика правильности выполнения упражнений. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы: с помощью тренажеров. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы: с помощью упругих механизмов. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы: с помощью другого партнера.

#### **Круговая тренировка и её влияние на организм.**

Теория (2 часа): Круговая тренировка и интервальная. Круговая тренировка как вариант тренировки для сжигания жира без потери мускулатуры (процесс сушки). Базовые правила для круговых тренировок.

Практика (4 часа): Выполнение циклов упражнений.

#### **Упражнения на подъем, тягу и сгибания.**

Практика (2 часа): Жим штанги стоя от груди. Тяга штанги к подбородку. Жим гантелей сидя. Разведение рук с гантелями стоя. Разведение гантелей в наклоне стоя. Подъем гантелей перед собой. Обратные разведение гантелей лежа на наклонной скамье. Подъем руки в сторону с нижнего блока.

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка). Обратные отжимания от скамьи. Разгибание одной руки в наклоне с опорой рукой и коленом на скамью. Разгибание двух рук назад сидя. Подтягивания на турнике узким обратным хватом. Сгибания и разгибания кистей.

#### **Техника верхом.**

Теория (2 часа): Техника борьбы верхом.

Практика (4 часа): Имитация технического действия с партнером. Имитация технического действия с резиновым эспандером, жгутом. Имитация технического действия без партнера и спортивного снаряда.

#### **Техника крюком.**

Теория (2 часа): Техника борьбы крюком.

Практика (4 часа): Имитация технического действия с партнером. Имитация технического действия с резиновым эспандером, жгутом. Имитация технического действия без партнера и спортивного снаряда.

#### **Рукоборец.**

##### **Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья.**

Практика (6 часов): Тренажеры и устройства для тренировки предплечий. Правила организации тренировки предплечий с помощью эспандеров. Упражнения на тягу и жим. Упражнения для тренировки мышц спины и ног.

##### **Скоростная тренировка рукоборца.**

Практика (4 часа): Общеразвивающая и специальная тренировка рукоборца. Силовая тренировка. Спортивные игры. Динамическая тренировка.

##### **Силовая тренировка рукоборца.**

Практика (4 часа): Тяга в горизонтальном блоке. Тяга верхнего блока одной рукой с упором. Подъем односторонней гантели. Разгибание кисти с отягощением. Подтягивания. Подъемы туловища. Борьба крюком. Система борьбы через верх. Борьба в бок.

##### **Комбинирование методов тренировок.**

Практика (6 часов): Анаэробная нагрузка. Принципы построения тренировок. Динамическая тренировка. Метод статического напряжения. Метод изометрического напряжения. Комбинирование упражнений на развитие силовой выносливости.

##### **Упражнения на дыхание.**

Практика (4 часа): Правильное дыхание при беге. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Переменный бег, эстафетный бег. Практические занятия в группе. Техническая подготовка.

##### **Тактическая подготовка.**

Теория (2 часа): Контрприем. Реализация преимущества. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

##### **Подготовительная фаза.**

Практика (6 часов): Повторение техник борьбы. Учебные поединки.

##### **Фаза захвата.**

Практика (6 часов): Повторение техник борьбы. Учебные поединки.

**Фаза борьбы.**

Практика (6 часов): Повторение техник борьбы. Учебные поединки.

**Спарринги.**

Практика (8 часов): Учебные поединки. Контрольные поединки.

## **V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

- стол для армрестлинга (3 шт.);
- ноутбук;
- проектор;
- спортивный зал со спортивным оборудованием (маты, штанга, гантели, скакалки, скамейки, перекладина);
- тренажерный зал с тренажерами

**Информационное обеспечение реализации программы**

1. Добровольский, А.С. Техника армспорта: учебно-метод. пособие для обучающихся / А.С. Добровольский. Ростов н/Д.: изд-во РостГМУ, 2015. 44с.
2. Скоробогатов, А.В. Армспорт. Учебно-методическое пособие. Ижевск, 2014. 89с.
3. Усанов, Е.И. Бурмистров, В.Н. Армрестлинг- борьба на руках: Учебное пособие. М.: изд-во РУДН, 2017. 289с.
4. <http://www.gto-normy.ru/>
5. <https://armwrestling-rus.ru/>
6. <http://www.minsport.gov.ru/>

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

**Дидактическое обеспечение реализации программы**

Комплексы тренировочных занятий, фотоматериалы, информационные плакаты (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы), видеозаписи выступлений известных спортсменов.

**Методическое обеспечение реализации программы**

Реализация программного содержания возможна при совместной деятельности обучающихся и педагога. Для реализации программы используются следующие *методы*:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.

2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.

3. Практические – метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования.

4. Метод активного обучения. Обучающиеся не только наблюдают за правильным выполнением упражнений, но и самостоятельно выполняют их. Позволяет реализовать индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Исправляются не только типичные ошибки, но и частные ошибки каждого обучающегося.

5. Метод проблемного обучения используется при обучении контратакующим действиям. Обучающимся предлагается самостоятельно предложить наиболее эффективный способ противодействия атаке соперника.

6. Для повышения активности на занятиях возможно использование соревновательного метода. Но только под наблюдением преподавателя и по его заданию.

В процессе разучивания движений используется метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое и метод целостного упражнения с избирательным вычленением деталей.

В процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств - методы стандартного непрерывного упражнения:

- метод равномерного упражнения (в беге и других циклических движениях);

- метод стандартно – поточного упражнения.

Методы стандартного индивидуального упражнения:

- метод повторного упражнения с полными интервалами;

- метод повторного упражнения с жесткими интервалами;

- метод повторного упражнения с экстремальными интервалами.

Методы переменного упражнения:

- методы переменного непрерывного упражнения:

- метод переменного упражнения в беге и других циклических движениях и др.;

Методы переменного интервального упражнения:

- метод прогрессирующего упражнения;

- метод нисходящего упражнения;

- метод варьирующего упражнения;

Комбинированные методы упражнения:

- метод повторно-переменного упражнения;

- метод повторно-прогрессирующего упражнения;

- метод повторного упражнения с переменными интервалами;

- метод многосерийного интервального упражнения и др.

При использовании комплексов различных движений или действий (по преимуществу методы обобщенного воздействия):

- круговая тренировка по методу непрерывного упражнения;
- круговая тренировка по методу интервального упражнения и др.

Решение воспитательных задач осуществляется и в процессе встреч с интересными людьми, врачами, спортсменами высокой квалификации, представителями правопорядка и другими специалистами, что позволяет более точно оценивать реальность и осознавать свое местоположение в окружающей действительности.

*Формы организации образовательного процесса:* групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

1. Теоретические занятия - встречи с интересными людьми, беседа, лекция.
2. Практические занятия – игра, тренинг, соревнование.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

- 1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
- 3.Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 4.Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Основные источники

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ВУЗов. М.: ФИС, 2016. 287с.
2. Баровая, Д.Ю. Силовая тренировка для всех. Методические рекомендации для студентов РГАФК. Москва, 2016. 53 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.:Физкультура и спорт, 1970. 264 с.

4. Железняк, Ю.Д. Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения по предмету "Физическая культура". М., 2017. 272с.
5. Живора, П.В. Рахматов, А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2016. 110с.
6. Звезды российского армрестлинга/ Е.И.Усанов, Л.В.Чугина. Смоленск: Ойкумена, 2017. 288с.
7. Керони С., Ренкен Э. Формирование тела со свободным отягощением. Простые программы для домашних тренировок / Пер. с англ. Остапенко А. М.: Тера-Спорт, 2016. 224 с.
10. Правила соревнований по армспорту Российской ассоциации армспорта/ Под общ. ред. Филимонова А. М.: 2017. 30с.
11. Пустовойт, Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гирями, штангой. М.: Физкультура и спорт, 1968. 104 с.
12. Райзих, А.А. Атлетическая гимнастика. Методика обучения силовым упражнениям для основных мышечных групп: Учеб. пособ. Ижевск.: Издательский дом «Удмуртский университет», 2017. 160 с.
13. Усанов, Е.И. Бурмистров, В.Н. Армреслинг – борьба на руках: Учебное пособие. М.: Издательство Рудн, 2017. 289 с.

#### Дополнительная учебная литература

1. Вейдер Джо. Бодибилдинг: Фундаментальный курс. М., 2016. 112с.
2. Вейдер Джо. Система строительства тела. М.: ФИС, 2017. 65с.
3. Фомин, К.А. Филин, В.П. Возрастные основы воспитания. М.: ФИС, 2018. 83с.
4. Черный, В. Г. Спорт без травм. М.: ФИС, 2018. 69с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**VII. Календарный учебный график**

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Основные понятия армспорта</i>				
1-2	Вводный инструктаж по правилам занятий и технике безопасности	2	2 неделя сентября	Беседа
3-4	Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта.	2	2 неделя сентября	Лекция
5-6	Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца	2	2 неделя сентября	Лекция
7-8	Самоконтроль на занятии армрестлингом	2	2 неделя сентября	Беседа
9-10	Оказание первой медицинской помощи.	2	3 неделя сентября	Беседа
11-12	Оказание первой медицинской помощи	2	3 неделя сентября	Тренинг
13-14	Основы спортивного массажа	2	3 неделя сентября	Беседа
15-16	Основы спортивного массажа	2	3 неделя сентября	Тренинг
<i>Общая физическая подготовка армрестлера</i>				
17-18	Вводный мониторинг физического развития обучающихся.	2	4 неделя сентября	Тренинг

19-20	Разминка. Заминка. Растяжка	2	4 неделя сентября	Тренинг
21-22	Общеразвивающие упражнения.	2	5 неделя сентября	Тренинг
23-24	Общеразвивающие упражнения.	2	5 неделя сентября	Тренинг
25-26	Упражнения для развития мышц рук.	2	2 неделя октября	Тренинг
27-28	Упражнения для развития мышц рук.	2	2 неделя октября	Тренинг
29-30	Упражнения для развития мышц рук.	2	3 неделя октября	Тренинг
31-32	Упражнения для развития плечевого пояса	2	3 неделя октября	Тренинг
33-34	Упражнения для развития плечевого пояса	2	4 неделя октября	Тренинг
35-36	Упражнения для развития плечевого пояса	2	4 неделя октября	Тренинг
37-38	Упражнения для развития мышц шеи и спины.	2	5 неделя октября	Тренинг
39-40	Упражнения для развития мышц шеи и спины.	2	5 неделя октября	Тренинг
41-42	Упражнения для развития мышц ног	2	1 неделя ноября	Тренинг
43-44	Упражнения для развития мышц ног	2	1 неделя ноября	Тренинг
45-46	Гимнастика для снятия напряжения	2	2 неделя	Тренинг

			ноября	
47-48	Гимнастика для снятия напряжения	2	2 неделя ноября	Тренинг
49-50	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса	2	3 неделя ноября	Тренинг
51-52	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса	2	3 неделя ноября	Тренинг
53-54	Отличительные особенности кардиотренировки от силовой тренировки	2	4 неделя ноября	Беседа
55-56	ЧСС и зона безопасного пульса. Расчёт соответствия нагрузки возрасту, уровню подготовки и состоянию здоровья	2	4 неделя ноября	Беседа Тренинг
<i>Техническая подготовка</i>				
57-58	Упражнения для развития выносливости. Скоростные тренировки.	2	5 неделя ноября	Тренинг
59-60	Упражнения для развития выносливости. Скоростные тренировки.	2	1 неделя декабря	Тренинг
61-62	Упражнения для развития выносливости. Специальные тренировки	2	2 неделя декабря	Тренинг
63-64	Упражнения для развития выносливости. Специальные тренировки	2	2 неделя декабря	Тренинг
65-66	Упражнения для развития быстроты.	2	3 неделя декабря	Тренинг
67-68	Упражнения для развития быстроты.	2	3 неделя декабря	Тренинг
69-70	Упражнения для развития силы	2	4 неделя декабря	Тренинг
71-72	Упражнения для развития силы	2	4 неделя	Тренинг

			декабря	
73-74	Упражнения для развития силы	2	4 неделя января	Тренинг
75-76	Круговая тренировка и её влияние на организм	2	4 неделя января	Встречи с интересными людьми
77-78	Круговая тренировка и её влияние на организм	2	5 неделя января	Тренинг
79-80	Круговая тренировка и её влияние на организм	2	1 неделя февраля	Тренинг
81-82	Упражнения на подъем, тягу и сгибания.	2	2 неделя февраля	Тренинг
83-84	Техника верхом	2	2 неделя февраля	Встречи с интересными людьми
85-86	Техника верхом	2	3 неделя февраля	Тренинг
87-88	Техника верхом	2	3 неделя февраля	Соревнование
89-90	Техника крюком	2	4 неделя февраля	Встречи с интересными людьми
91-92	Техника крюком	2	4 неделя февраля	Тренинг
93-94	Техника крюком	2	5 неделя февраля	Соревнование
<i>Рукоборец</i>				

95-96	Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья	2	1 неделя марта	Тренинг
97-98	Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья	2	2 неделя марта	Тренинг
99-100	Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья	2	2 неделя марта	Соревнование
101-102	Скоростная тренировка рукоборца	2	3 неделя марта	Тренинг
103-104	Скоростная тренировка рукоборца	2	3 неделя марта	Тренинг
105-106	Силовая тренировка рукоборца	2	4 неделя марта	Тренинг
107-108	Силовая тренировка рукоборца	2	4 неделя марта	Тренинг
109-110	Комбинирование методов тренировок	2	5 неделя марта	Тренинг
111-112	Комбинирование методов тренировок	2	5 неделя марта	Тренинг
113-114	Комбинирование методов тренировок	2	2 неделя апреля	Соревнование
115-116	Упражнения на дыхание.	2	2 неделя апреля	Тренинг
117-118	Упражнения на дыхание.	2	3 неделя апреля	Тренинг
119-120	Тактическая подготовка.	2	3 неделя апреля	Встречи с интересными людьми

121-122	Подготовительная фаза.	2	4 неделя апреля	Игра
123-124	Подготовительная фаза.	2	4 неделя апреля	Тренинг
125-126	Подготовительная фаза.	2	5 неделя апреля	Тренинг
127-128	Фаза захвата	2	5 неделя апреля	Тренинг
129-130	Фаза захвата	2	2 неделя мая	Тренинг
131-132	Фаза захвата	2	3 неделя мая	Игра
133-134	Фаза борьбы.	2	3 неделя мая	Тренинг
135-136	Фаза борьбы.	2	4 неделя мая	Тренинг
137-138	Фаза борьбы.	2	4 неделя мая	Игра
139-140	Спарринги.	2	5 неделя мая	Тренинг
141-142	Спарринги.	2	1 неделя июня	Соревнование
143-144	Спарринги.	2	2 неделя июня	Соревнование
145-146	Спарринги.	2	2 неделя июня	Соревнование

