

Управление образования молодежной политики и спорта Пильнинского муниципального
округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр»

Принята на

Педагогическом совете

Протокол № 1 от 27.08.2026



Утверждено

директором МБУ ДО ДЮЦ

Шпеньковой Н.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АРМРЕСЛИНГ»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Ханявин Алексей Александрович

тренер-преподаватель

рп Пильна

2026 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного плана	10
4. Календарный учебный график	16
5. Формы аттестации	17
6. Оценочные материалы	17
7. Методические материалы	18
8. Условия реализации программы	19
9. Список литературы	20
10. Приложения	21

1. Пояснительная записка

Армрестлинг – силовая борьба на руках, вид спортивных единоборств. Несмотря на свою популярность, регулярные турниры и чемпионаты, армрестлинг не входит в программу Олимпийских игр, хотя полностью отвечает ее требованиям.

Армрестлинг - это настольная борьба одной рукой, где участники соревнования ставят локти на стол, сцепляют руки и стараются пересилить друг друга и тем самым положить руку соперника на поверхность стола. Армрестлинг является широко популярным видом спорта, по которому проводятся чемпионаты мира, соревнования разных стран и регионов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» (далее-программа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методических рекомендаций и по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава МБУ ДО ДЮЦ

Актуальность программы. Армрестлинг – один из доступных, интересных, демократичных и эмоциональных видов спорта. Нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не пробовал померяться силой, захватив руку соперника. Армрестлинг 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, материально-технической базы и оборудования.

Армрестлинг является одним из самых доступных видов спорта, так как не требует ни дорогостоящей экипировки, ни сложных технических устройств. Так, даже при минимальной-технической базе возможно эффективное осуществление учебно-

тренировочного процесса. Средствами тренировки могут служить упражнения с подручными предметами (жгуты, мячи, молот, гиря и т.д.). Возможна организация занятий и на ограниченной площади.

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Направленность	Обобщенные ориентиры направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья	Общая физическая, учебно-тренировочная подготовка и спортивное совершенствование по виду спорта армрестлинг

Отличительной особенностью программы является комплексный подход к обучению. Он основывается на межпредметных связях: пауэрлифтинг, спортивная борьба, спортивные игры. Так же программа является доступной как вид спорта для подростков любого уровня физической подготовленности, дает возможность заняться армрестлингом с «нуля» в любом возрасте, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат программы. К тренировочному процессу допускаются все желающие юноши и девушки, в возрасте 12-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям армрестлингом. Оптимальное количество обучающихся в группах 15-20 человек.

Цель программы. Создание условий для физического развития учащихся и здорового образа жизни посредством занятий армрестлингом.

Задачи программы:

Обучающие задачи

1. Обучение основам спортивной техники армрестлинга.
2. Освоение знаний тактической подготовки по армрестлингу.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Формирование правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие задачи

1. Развивать любознательность как основу познавательной активности к армрестлингу обучающихся.

- 2.Развивать необходимые физические качества (силу, быстроту реакции, выносливость, координацию).
- 3.Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитывающие задачи

- 1.Воспитывать стойкий интерес к занятиям армрестлингом.
- 2.Воспитывать стремление к улучшению спортивных показателей и достижению желаемого результата.
- 3.Способствовать воспитанию личностных качеств (дисциплинированность, терпение, взаимопомощь, работоспособность, способность преодолевать трудности)

Объем и срок освоения программы. Программа является среднесрочной. Срок реализации программы 3 года. Программа рассчитана на 36 учебные недели в год. Она состоит из двух последовательных ступеней обучения Первый год обучения (144 часа)-этап предварительной подготовки, второй-третий год обучения (216 часов год)-этап спортивной специализации.

Формы обучения. Основная форма занятий –групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных обучающихся к соревнованиям. Формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, видеопросмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом, соревнования различного уровня, товарищеские спарринги, воспитательные мероприятия.

Режим занятий.

Первый, Второй и третий год обучения-3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

Ожидаемые результаты.

- 1.Будут владеть основами спортивной техники и тактики армрестлинга.
- 2.Будут ознакомлены со значительными достижениями и выдающимися именами в развитии армрестлинга.
- 3.Овладеют необходимыми физическими качествами (силой, быстротой реакции, выносливостью, координацией).
- 4.Будут иметь опыт самостоятельной организации своего учебного процесса.
- 5.Будут иметь стойкий интерес к занятиям армрестлингом.

2. Учебный план

№	Разделы подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Теоретическая подготовка	6	8	10
2.	Общая физическая подготовка	76	60	40
3.	Специальная физическая подготовка	58	62	68
4.	Технико-тактическая подготовка	48	52	56
5.	Спаринговая подготовка	18	22	26
6.	Контрольные спаринги, соревнования	6	8	12
7.	Промежуточная аттестация	4	4	4
Всего часов		216	216	216

Учебный план первого года обучения

№	Предметные области	Месяц									Всего
		сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	2			2				2		6
2	Общая физическая подготовка	12	12	10	10	8	8	6	6	4	76
3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	8	8	10	6	58
4	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	6	6	6	8	6		48
5	Спаринговая подготовка	2	2	2	2		2	4	2	2	22
6	Контрольные спаринги, соревнования					2				6	8
7	Аттестация (промежуточная, итоговая)	2								2	4
	Итого часов	26	26	24	26	18	24	26	26	20	216

Учебный план второго года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		8	8		
1	Правила безопасного поведения при занятиях армрестлингом. Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы.	1	1		Опрос
2	Правила личной гигиены. Закаливание, режим дня, правильное питание	2	2		Опрос
3	Обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.	1	1		Опрос
4	Формирование базовых знаний. Понятие техники и тактики. Роль технико-тактических действий в армрестлинге. Стартовая позиция, захват, ведение поединка.	2	2		Опрос
5	Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований по армрестлингу.	1	1		Опрос
6	Правила судейства при обслуживании соревнований. Судейские жесты.	1			
Раздел 2. Общая физическая подготовка		60	2	58	
1	Понятие физических качеств. Важность развития всех физических качеств. Средства и методы развития физических качеств	2	2		Опрос
2	Развитие силовых способностей	14		14	наблюдение тестирование
3	Развитие быстроты	12		12	наблюдение тестирование
4	Развитие ловкости	10		10	наблюдение тестирование
5	Развитие гибкости	10		10	наблюдение тестирование
6	Развитие общей выносливости	12		12	наблюдение тестирование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		62		62	
1	Упражнения на тренажерах	16		16	Наблюдение
2	Упражнения в статическом режиме	16		16	Наблюдение
3	Упражнения с отягощениями	14		14	Наблюдение
4	Упражнения с преодолением собственного веса	14		14	наблюдение, тестирование
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.		52		52	
1	Техника борьбы верхом	12		12	Наблюдение

2	Техника борьбы крюком	12		12	Наблюдение
3	Техника борьбы толчком	12		12	
4	Тактическая подготовка (контрприем, реализация преимущества, тактика ведения поединка, соревновательная тактика)	16		16	наблюдение, тестирование
Раздел 5. Спарринговая подготовка		22		22	
1	Учебные поединки	12		12	Наблюдение
2	Контрольные поединки	10		10	Наблюдение
Раздел 6. Соревнования		8		8	
1	Участие в соревнованиях различного уровня.	8		8	результаты выступлений
Раздел 7. Промежуточная аттестация		4		4	
1	Сдача контрольных нормативов.	4		4	тестирование
Итого		216	10	206	

Учебный план третьего года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		10	10		
1	Правила безопасного поведения. Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы.	1	1		Опрос
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий армрестлингом на функциональное состояние организма.	2	2		Опрос
3	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		Опрос
4	Основные характеристики травм при занятиях армрестлингом. Оказание первой медицинской помощи.	2	2		Опрос
5	Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований по армрестлингу. Правила судейства при обслуживании соревнований. Судейские жесты.	2	2		Опрос
6	Правила самостоятельных занятий армрестлингом, составление планов индивидуальных тренировок, самоконтроль.	1	1		Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка		42	2	40	
1	Понятие физических качеств. Важность развития всех физических качеств. Средства и методы развития физических качеств	2	2		Опрос
2	Развитие силовых способностей	10		10	наблюдение тестирование

3	Развитие быстроты	8		8	наблюдение тестирование
4	Развитие ловкости	8		8	наблюдение тестирование
5	Развитие гибкости	4		4	наблюдение тестирование
6	Развитие общей выносливости	10		10	наблюдение тестирование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		68		68	
1	Упражнения на тренажерах	16		16	Наблюдение
2	Упражнения в статическом режиме	16		16	Наблюдение
3	Упражнения с околопредельными весами	18		18	Наблюдение
4	Упражнения с преодолением собственного веса	18		18	наблюдение, тестирование
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.		56		56	
1	Техника борьбы верхом	10		10	Наблюдение
2	Техника борьбы крюком	14		14	Наблюдение
3	Техника борьбы толчком	14		14	
4	Тактическая подготовка (контрприем, реализация преимущества, тактика ведения поединка, соревновательная тактика, стартовая позиция, фаза атаки)	18		18	наблюдение, тестирование
Раздел 5. Спарринговая подготовка		26		26	
1	Учебные поединки	12		12	Наблюдение
2	Контрольные поединки	14		14	Наблюдение
Раздел 6. Соревнования		10		10	
1	Участие в соревнованиях различного уровня.	10		10	результаты выступлений
Раздел 7. Промежуточная аттестация		4		4	
1	Сдача контрольных нормативов.	4		4	тестирование
Итого		216	12	204	

3.Содержание учебного плана

Первый год обучения.

1.Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях армрестлингом. Историческая справка. Общие представления о строении тела человека. Общая и специальная разминка. Правила личной гигиены.

1.2. Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований по армспорту. Взвешивание и жеребьевка участников. Судейская коллегия. Судейская терминология.

1.3. Формирование базовых знаний. Понятие техники и тактики. Роль технико-тактических действий в армрестлинге. Стартовая позиция, захват, ведение поединка.

2.Общая физическая подготовка.

2.1. Понятие физических качеств. Важность развития всех физических качеств. Влияние физических качеств на организм занимающихся. Средства и методы развития физических качеств

2.2. Развитие силы

- Средства и методы развития силы.
- упражнения с преодолением собственного веса;
- специально-вспомогательные упражнения;
- упражнения партнером;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов

2.3. Развитие быстроты

Средства и методы развития быстроты.

- контрольные поединки;
- отработка старта;
- игровые задания;
- спортивные и подвижные игры;
- имитационные упражнения со снарядом;

2.4. Развитие ловкости

- спортивные игры;
- подвижные игры;
- акробатические упражнения;
- прыжковые упражнения.

2.5. Развитие гибкости

- упражнения с простыми движениями;
- упражнения с маховыми движениями;
- упражнения с пружинистыми движениями;
- упражнения с партнером;
- упражнения с отягощениями.

2.6. Развитие выносливости

- развитие общей выносливости;
- развитие силовой выносливости;
- развитие скоростной выносливости;
- развитие координационной выносливости;
- развитие специальной выносливости

3. Специальная физическая подготовка

- 3.1. Понятие специальной физической подготовки. Упражнения, развивающие и совершенствующие специальные качества рукоборца.
- 3.2. Упражнения в статическом режиме (планки, висы)
- 3.3. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, блины и др.)
- 3.4. Упражнения с преодолением собственного веса (различные варианты подтягиваний, отжиманий и др.)

4. Техничко-тактическая подготовка.

Формирование стойки (простая стойка; стойка с упором; с использованием подставки)

Изучение захвата. Виды захвата рук. Тактическая борьба за захват (простой захват; захват замком)

Структура движений туловища и рук при борьбе верхом: имитация технического действия с партнером; имитация технического действия с резиновым эспандером, жгутом; имитация технического действия без партнера и спортивного снаряда.

Техника борьбы крюком:

- имитация технического действия с партнером;
- имитация технического действия с резиновым эспандером, жгутом;
- имитация технического действия без партнера и спортивного снаряда.

Техника борьбы толчком:

- имитация технического действия с партнером;
- имитация технического действия без партнера.

Тактическая подготовка:

- контрприем;
- реализация преимущества;
- тактика ведения поединка;
- тактика участия в соревнованиях.
- комплексы тренировочных занятий.

5. Спарринговая подготовка: учебные поединки, соревновательные поединки.

6. Соревнования. Участие в соревнованиях (групповых, муниципальных, зональных, региональных, межрегиональных). Необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

7. Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май).

Второй год обучения.

1.Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения. Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы. Правила личной гигиены. Обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим, питание. Характер и способы проведения соревнований по армрестлингу.

2.Общая физическая подготовка

2.1. Развитие силы

- упражнения с преодолением собственного веса;
- специально-вспомогательные упражнения;
- упражнения партнером;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- изометрические упражнения.

2.2 Развитие быстроты

- контрольные поединки;
- отработка старта;
- игровые задания;
- спортивные и подвижные игры;
- имитационные упражнения со снарядами;
- имитационные упражнения без снаряда.

2.3.Развитие ловкости

- спортивные игры;
- подвижные игры;
- акробатические упражнения
- прыжковые упражнения.

2.4. Развитие гибкости

- упражнения с простыми движениями;
- упражнения с маховыми движениями;
- упражнения с пружинистыми движениями;
- упражнения с партнером;
- упражнения с отягощениями.

2.5.Развитие выносливости

- развитие общей выносливости;
- развитие силовой выносливости;
- развитие скоростной выносливости;
- развитие координационной выносливости;
- развитие специальной выносливости

3. Специальная физическая подготовка

- упражнения на тренажерах;
- соревновательные поединки;
- упражнения в статическом режиме;
- упражнения с околопредельными весами

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1. Техника борьбы верхом

- имитация технического действия с партнером;
- имитация технического действия с резиновым эспандером, жгутом;
- имитация технического действия без партнера и спортивного снаряда.

4.2. Техника борьбы крюком

- имитация технического действия с партнером;
- имитация технического действия с резиновым эспандером, жгутом;
- имитация технического действия без партнера и спортивного снаряда.

4.3. Техника борьбы толчком

Практика

- имитация технического действия с партнером;
- имитация технического действия без партнера.

4.4. Тактическая подготовка

- контрприем;
- реализация преимущества;
- тактика ведения поединка;
- тактика участия в соревнованиях.
- учебные поединки;
- соревнования.

5. Спарринговая подготовка: учебные поединки, соревновательные поединки.

6. Контрольные спарринги, соревнования. Участие в соревнованиях (групповых, муниципальных, зональных, региональных, межрегиональных). Необходимое условие

проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

7.Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май).

Третий год обучения

1.Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения. Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы. Правила личной гигиены. Обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим, питание. Характер и способы проведения соревнований по армрестлингу. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Самоконтроль.

2.Общая физическая подготовка

2.1. Развитие быстроты

Практика

- контрольные поединки;
- отработка старта;
- имитационные упражнения со снарядом;

2.2. Развитие ловкости

- спортивные игры;

2.3. Развитие выносливости.

- развитие силовой выносливости;
- развитие специальной выносливости

2.4. Развитие силы

- упражнения с преодолением собственного веса;
- специально-вспомогательные упражнения;
- упражнения партнером;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- изометрические упражнения.

2.5. Развитие гибкости

- упражнения с простыми движениями;
- упражнения с маховыми движениями;

- упражнения с пружинистыми движениями;
- упражнения с партнером;
- упражнения с отягощениями.

3. Специальная физическая подготовка

- упражнения на тренажерах;
- соревновательные поединки;
- упражнения в статическом режиме;
- упражнения с околопредельными весами

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1 Техника борьбы верхом

- имитация технического действия с партнером;

4.2 Техника борьбы крюком.

- имитация технического действия с партнером;

4.3. Техника борьбы толчком

4.4 Тактическая подготовка

Теория поединка;

- тактика участия в соревнованиях.
- учебные поединки;
- контрольные поединки.

4.4. Стартовая позиция. Фаза атаки.

5. Контрольные спарринги, соревнования. Участие в соревнованиях (групповых, муниципальных, зональных, региональных, межрегиональных). Необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

6. Итоговая аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май).

4. Календарный учебный график

Адрес места осуществления образовательной деятельности	
МБУ ДО ДЮЦ: 607490, рп Пильна, ул.Блохина, д.13	
Начало учебного года	2 сентября 2024
Окончание учебного года	31 мая 2025
Продолжительность учебного года	36 учебных недель (216 часов)

Продолжительность учебной недели	7 дней, включая каникулы
Режим занятий	По утвержденному расписанию, перерыв между занятиями 5 минут, число занятий в неделю: 3
Продолжительность занятий (учебных часов)	Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 мин
Сменность занятий	одна смена
Начало занятий	С 17.00
Окончание занятий	20.00
Промежуточная аттестация учащихся	1 раз в год(май), в форме сдачи контрольных нормативов, предусмотренной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой
Этапы обучения	Спортивно-оздоровительный этап
Сроки обучения	3 года
Недельная нагрузка	6 часов
Занятия в каникулярный период	Учебные занятия-по расписанию Воспитательные мероприятия-по расписанию
Зимние (новогодние каникулы)	30 января 2024 – 7 января 2025 г
Педагогические советы	1 раз в квартал
Родительские собрания в группах	3 раза в год
Режим работы в летний период	Согласно индивидуальному плану
Государственные праздники	4 ноября День народного единства 1 января Новый год 7 января Рождество Христово 23 февраля День защитника Отечества 8 марта Международный женский день 1 мая Праздник весны и труда 9 мая День Победы 12 июня День России

5.Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении программы. Текущий контроль осуществляется на учебных занятиях в виде наблюдения, контрольных тренировок, соревнований.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке в конце этапа каждого года обучения (май), по итогам промежуточной аттестации учащиеся переводятся на следующий этап обучения. По завершении программы, учащиеся проходят итоговую аттестацию. Формами проведения итоговой аттестации являются контрольные нормативы по общефизической подготовке.

6.Оценочные материалы.

Формами подведения итогов освоения программы являются сдача контрольных нормативов. Контрольные нормативы оцениваются по пятибалльной системе. Для перевода на следующий этап обучения учащийся должен выполнить не менее чем на «3» балла.

Контрольные нормативы промежуточной и итоговой аттестации

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	уровень					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м	12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
		15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
		16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
		17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12-13	150	190	205	140	180	200
		13-14	160	195	210	145	180	200
		14-15	175	205	220	155	185	205
		15-16	180	210	230	160	190	210
		16-17	190	220	240	160	190	210
		17-18	190	225	245	165	190	210
Силовая выносливость	Подъем туловища (за 1 мин)	12-13	20	25	30	18	21	27
		13-14	28	35	40	23	29	36
		14-15	30	37	45	26	35	38
		15-16	34	38	50	30	38	44
		16-17	36	45	55	34	40	48
		17-18	40	50	60	35	45	50
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12-13	12	15	20	6	8	10
		13-14	15	20	25	8	10	15
		14-15	25	28	34	10	12	16
		15-16	28	34	39	12	16	20
		16-17	30	35	42	20	23	25
		17-18	42	45	50	21	24	26
	Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа(девочки)	12-13	1	6	8	5	15	19
		13-14	2	7	9	5	15	17
		14-15	3	8	10	5	13	18
		15-16	4	9	11	6	15	18
		16-17	5	10	12	6	15	18
		17-18	5	10	12	6	15	18

7.Методические материалы

На тренировочных занятиях при реализации программы используются групповые и индивидуальные методы обучения. Деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками посредством выполнения учебных заданий и физических упражнений. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса как словесный, наглядный, игровой, практический. Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Тип занятия может быть комбинированный, теоретический, практический, контрольный, соревновательный. Занятия могут проходить в виде игр, бесед, экскурсий, походов, соревнований, мастер-классов, открытых занятий, турниров.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого тренер использует наглядные пособия:

- смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы, иллюстрации и т.д.);
- собственный показ, показ на примере лучшего обучающегося.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
объяснение, беседа	показ тренером техники выполнения	тренировочные упражнения
устное изложение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренировочные упражнения

8.Условия реализации программы.

8.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный игровой зал;
- многоуровневые столы-тренажеры;
- блочные устройства;
- резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости, эспандеры;
- ручки;
- ремни синтетические для завязывания захватов;
- индивидуальные ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
- рукоходы;
- канаты;
- брусья;
- перекладина (турник);

- гимнастические скамейки;
 - маты гимнастические;
 - штанги (с прямым грифом,с Z-образным грифом);
 - набор гантелей различного веса и конфигураций
 - набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);
 - секундомер;
 - гимнастическая стенка «шведская»;
 - гимнастические палки и скакалки;
 - набивные мячи, мячи для метания;
 - мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);
- Методические и дидактические материалы: книги, наглядные пособия, видеоматериалы, фильмы по разделам: правила соревнований, судейская терминология, базовые знания (техники и тактики), основы питания.

9.Список литературы

Список литературы, используемый педагогам в работе

1. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армреслинг – борьба на руках: Учебное пособие. – М.: Издательство Рудн, 2002 – 289 с.: ил.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996.-№1.-С.23-25.
- 3.Баровая Д.Ю. Силовая тренировка для всех. Методические рекомендации для студентов РГАФК. Москва, 1988 - 53 с.
- 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970 - 264 с.
- 5.Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412 с.
- 6.Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 112с.
- 7.Звезды российского армрестлинга/ Сост.:Е.И.Усанов, Л.В.Чугина. – Смоленск, Ойкумена, 2002 – 288с.
- 8.Правила соревнований по армспорту: Российской ассоциации армспорта/ Под общей редакцией Филимонова А. – М.: 1999 – 30с.

9.Пустовойт Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гириями, штангой. – М.: Физкультура и спорт, 1968 – 104 с.

10.Райзих А.А. Атлетическая гимнастика. Методика обучения силовым упражнениям для основных мышечных групп: Учеб. пособ. Ижевск.: Издательский дом «Удмуртский университет», 2000 – 160 с.

Список литературы для учащихся

- 1 Дякин А.М. Юношам о борьбе. – М.: ФИС, 1996
- 2 Дубровский В.И. Лечебный массаж. – М.: Медицина, 1995
- 3 Физическая культура студента. – М.: ГАРДАРИКИ, 1999

Интернет –ресурсы

<http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.vestniknews.ru> Журнал «Вестник образования России»

<https://armwrestling-rus.ru/> Федерация армрестлинга России

10.Приложения

Приложение №1

Техника безопасности при занятиях армрестлингом

К учебно-тренировочным занятиям допускаются только учащиеся в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки.

Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д. Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища. Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим
- физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и
- условия проведения учебных занятий и соревнований.

Во избежание травмы грудной клетки на те стороны армстола, где находится рукоборец, должны быть установлены смягчающие накладки.