

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации
Сургутского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
Протокол № 02 от 07.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района

Н. В. Суворова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	А.О. Алиомаров

Сургутский район, г.п.Белый Яр
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	8
1.2 Учебно-тренировочный план	8
1.3 Календарно-тематическое планирование	12
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	14
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.	14
2.2 Программный материал	15
2.2.1 Теоретическая подготовка	15
2.2.2 Общая физическая подготовка	17
2.2.3 Специальная физическая подготовка	20
2.2.4 Техническо- тактическая подготовка	22
2.2.5 Психологическая подготовка	25
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
4 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по армрестлингу имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1003 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (Сан ПиН 2.4.4 3172-14);
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Армрестлинг – вид спортивных единоборств, один из молодых видов спорта в нашей стране. Несмотря на это он получил всеобщее признание у различных слоев населения за свою доступность, демократичность и зрелищность. Популярность этого вида спорта в России неуклонно растет.

Армрестлинг - спорт не только для сильных мужчин, но и женщин. Бороться начинают, поставив локоть на специальный подлокотник размером 20х20 см, руку по нему во время поединка можно перемещать, но, если она соскользнет с подлокотника, это считается нарушением. Победителем считается тот, кто положит руку противника (по правилам достаточно даже легкого прикосновения) на особый валик.

Каждый участник поединка или соревнования старается наклонить руку соперника до касания стола "замком" (наружной частью кисти соперника). Некоторые побеждают мгновенным резким рывком. Но самые захватывающие поединки, как правило, - долгие, то есть те, в которых инициатива переходит от одного к другому. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. В случае разрыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны связываться специальным ремнем. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х

минут.

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта. На самом деле армспорт – технически сложный и серьезный вид спорта.

Цель программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий армрестлингом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить историю развития армрестлинга как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях армрестлингом;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Формирование специальных знаний по виду спорта «Армрестлинг»;
5. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой армрестлинга.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области армрестлинга.

Развивающие:

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям по армрестлингу, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по армрестлингу является

выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль армрестлинга в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия по армрестлингу. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих

знаний:

- основные теоретические понятия армрестлинга;
- историю возникновения армрестлинга;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники по армрестлингу;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

умений:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься армрестлингом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в армрестлинге.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 162 (216) часов.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней) может быть

организована внеаудиторная самостоятельная работа.

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- индивидуальные;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры боев соперников, контрольные схватки.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5 / 6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения по армрестлингу, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения дополнительной общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год

обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по армрестлингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений по армрестлингу.

2. Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающегося. Средства. Классические и специально – вспомогательные упражнения по армрестлингу, подбираемые с учётом первостепенности скоростно – силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

3. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Набор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «Армрестлинг» осуществляется при добровольном желании ребёнка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителя.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный

объём недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей 1.

1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объём учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовкена конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	4,5	162	6	216	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

1.2. Учебно-тренировочный план (объём учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Таблица №2

№	Раздел программы	Объём учебной нагрузки и в год		Учебные месяцы								
				Объём учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Общая физическая подготовка	36	58	6	7	7	7	6	6	6	7	6
2	Специальная физическая подготовка	13	21	3	2	2	2	2	3	3	2	2
3	Техническая подготовка	40	65	7	7	7	7	8	7	7	8	7
4	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	10	16	2	1	2	2	2	2	2	1	2
5	Тестирование и контроль	1	2		1							1

Общий объем учебной нагрузки (час)	100	162	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Часов в неделю	4,5										

Учебно-тренировочный план
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Общая физическая подготовка	36	78	9	9	8	9	8	9	8	9	9
2	Специальная физическая подготовка	13	28	3	3	4	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	40	86	10	9	10	9	10	10	10	9	9
4	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	10	22	2	2	2	3	3	2	3	3	2
5	Тестирование и контроль	1	2		1							1
Общий объем учебной нагрузки (час)		100	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Часов в неделю		6										

для спортивно-оздоровительной группы
(объем учебно-тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)

Таблица № 4

[illegible]

**Календарный учебно-тематический план по армрестлингу
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	78	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Специальная физическая подготовка	28	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	
Техническая подготовка	86	2	2	2	2	2,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	22	1	1	1	1		0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	
Тестирование и контроль	2					0,5	0,5																										0,5	0,5			
Общий объем учебной нагрузки (час)	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
		24				24				24				24				24				24				24				24				24			

1.3. Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица №6

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для рук и плечевого пояса	3
	Упражнения для шеи и туловища	3
	Упражнения для ног	3
	Упражнения для всех частей тела	3
	Общеразвивающие упражнения с предметами	3
	Упражнения на гимнастических снарядах	3
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	3
	Лёгкая атлетика	3
	Элементы тяжёлой атлетики	3
	Подвижные игры	4
	Спортивные игры	4
	Эстафеты	4
	Всего	58
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	Акробатические упражнения	2
	Упражнения для развития специальной силы	2
	Упражнения для развития специальной ловкости	2
	Упражнения для развития специальной быстроты	2
	Упражнения для развития гибкости	2
	Упражнения для развития специальных физических качеств	2
	Упражнения с партнером	2
	Специализированные игровые комплексы	3
	Игры за сохранение равновесия	3
	Всего	21
Техническая подготовка	Основные положения в армрестлинге	9
	Основные технические принципы подготовки армрестлера	10
	Применение изученных технических действий	12
	Приемы захватов	12
	Изучение контприемов	12
	Проведение соревнований	10
	Всего	65
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях	2

	Краткий обзор развития армрестлинга	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
	Общие понятия о гигиене.	1
	Основы техники безопасности.	2
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	2
	Оборудование и инвентарь.	1
	Общие понятия о технике	2
	Правила соревнований по армрестлингу	1
	Всего	16
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	0,5
	Сдача нормативов	1,5
	Всего	2

Календарно-тематическое планирование
(объём – 216 часа)

Таблица №7

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	3
	Общеразвивающие упражнения	17
	Упражнения для рук и плечевого пояса	4
	Упражнения для шеи и туловища	4
	Упражнения для ног	4
	Упражнения для всех частей тела	6
	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
	Упражнения на гимнастических снарядах	5
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	4
	Лёгкая атлетика	4
	Элементы тяжёлой атлетики	6
	Подвижные игры	5
	Спортивные игры	6
	Эстафеты	5
	Всего	78
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	Акробатические упражнения	3
	Упражнения для развития специальной силы	3
	Упражнения для развития специальной ловкости	3
	Упражнения для развития специальной быстроты	3
	Упражнения для развития гибкости	3

	Упражнения для развития специальных физических качеств	3
	Упражнения с партнером	3
	Специализированные игровые комплексы	3
	Игры за сохранение равновесия	3
	Всего	28
Техническая подготовка	Основные положения в армрестлинге	9
	Основные технические принципы подготовки армрестлера	15
	Применение изученных технических действий	16
	Приемы захватов	16
	Изучение контприемов	16
	Проведение соревнований	14
	Всего	86
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях	3
	Краткий обзор развития армрестлинга	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма	3
	Общие понятия о гигиене.	1
	Основы техники безопасности.	2
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	2
	Оборудование и инвентарь.	1
	Общие понятия о технике	3
	Правила соревнований по армрестлингу	2
	Всего	22
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	0,5
	Сдача нормативов	1,5
	Всего	2

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

2.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в армрестлинге, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и

методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

2.2. Программный материал.

2.2.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно- оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основными задачами теоретической подготовки являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин. для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

Примерные темы теоретических занятий по армрестлингу.

Таблица № 8

1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно- важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития армрестлинга в том числе и в России.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
7	Основы обучения и тренировки	Обеспечение безопасности на занятиях. Структура процесса обучения. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка спортсменов.
8	Терминология	Понятия и термины в спортивном армрестлинге.

Терминология.

Опасное положение — борьба выпрямленной рукой в критическом положении или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки.

Проигрышная позиция — положение, в котором предплечье находилось ниже, чем $\frac{2}{3}$ от расстояния до валика.

Выигрышное положение — положение, когда предплечье борющейся руки находится ниже, чем $\frac{2}{3}$ расстояния от вертикали до валика.

Атакующие приемы — действия атакующего спортсмена после команды рефери «Ready! Go!», направленные на перемещение руки соперника из положения над центром стола в сторону валика.

Защитные приемы — действия спортсмена, направленные на прекращение атаки соперника путем остановки или смены направления движения его руки.

Контратакующие приемы — действия атакуемого спортсмена после осуществления успешных защитных действий, направленные на достижение преимущества или перемещение руки соперника.

Повторная атака — выполнение спортсменом задуманного приема вслед за ложным техническим приемом или защитой противника.

Также используются термины, относящиеся к технике: стартовая позиция, захват, разрыв захвата, сход локтя с подлокотника и другие.

2.2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)- процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Под физической подготовкой в спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. И чем лучше развиты эти качества, тем с большим основанием может рассчитывать спортсмен на победу в соревнованиях. Средства и методы развития и совершенствования каждого из физических качеств различны и многообразны.

Основными задачами ОФП являются:

- укрепление здоровья;
- обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- создание основы для специальной физической подготовки.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке спортсмена.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с более высокой скоростью, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц, за счет создания определенной силы инерции (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым физическим упражнениям и решения двигательных задач.

Примерный комплекс общих разминочных упражнений:

- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- круговые вращения головой;
- наклоны корпуса вперед - назад;
- вращения в локтевых и плечевых суставах;
- вращения в тазобедренных суставах;
- вращения в коленных суставах;
- выпрыгивания из положения приседа;
- отжимания от пола;
- различные махи ногами и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи,

отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Оттапливание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники армрестлинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами.

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1 500 м – 10 000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Элементы тяжёлой атлетики:

- упражнения со штангой: жим, толчок, рывок из различных исходных положений;
- поднятие штанги на грудь;
- приседания со штангой;
- повороты со штангой на плечах.

При развитии 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. Выпрыгивание 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 из полуприседа.

7.Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на животе.

8.Одновременное поднятие 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 общеподготовительные 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.

2.2.3.Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств и функциональных систем организма, необходимых для конкретной спортивной или профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- Упражнения для развития специальной силы;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;

На этапе спортивно-оздоровительной работы специальной физической подготовке отводится небольшая часть тренировочного процесса. Основные средства: комплексы специальных упражнений.

Специальная сила. Сила может быть проявлена рукоборцем в динамическом и статическом (изометрическом) режиме. При этом динамическая работа мышц проходит либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. В первом случае работающие мышцы сокращаются и укорачиваются (например, при вытягивании соперника на себя, т.е. когда работа идет в крюк), во втором находясь в напряженном скоростном состоянии, они растягиваются и удлиняются (например, в момент сопротивления, когда соперник вытягивает руку рукоборцу). Помимо этого динамическая работа может проходить с разной скоростью, с различными ускорениями и замедлениями, а также с равномерным проявлением силы, т.е. в изотоническом режиме. В статическом режиме напряженные мышцы не изменяют своей длины. В большинстве случаев действия рукоборца обусловлены работой многих мышц, которые могут одновременно находиться в мгновенно меняющихся режимах, иметь различные величины напряжения, скорость сокращения и расслабления.

Различают силу абсолютную и относительную. Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) при выполнении тех или иных движений. Относительная сила - проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг массы рукоборца – отличительный показатель способности проявлять силу. Эти

показатели играют важную роль в контроле за ходом спортивной подготовки рукоборца.

Специальная ловкость. Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для рукоборца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же рукоборцем, нетрудно увидеть, как растет ловкость его движений, его умение пользоваться этим качеством. Лучше всего развивать ловкость в тренировочных поединках с партнером. Развитию ловкости способствуют занятия акробатикой, борьбой, гимнастикой, специальные упражнения с партнером и без него.

Специальная быстрота. Понятие о быстроте в армрестлинге включает в себя: скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большой мере определяет успех в армрестлинге. В армрестлинге она способствует увеличению длительности работы и ее выполнению с более высокой скоростью. Для этого нужна специальная выносливость. Специальная быстрота – способность выполнять с требуемой, обычно с очень большой, скоростью соревновательное упражнение, его части и элементы. Быстрота является грозным оружием рукоборца. Считается, что быстрота – качество молодости. Это верно. Молодым присущи резкие и быстрые движения. Но при правильно построенной систематической тренировке быстроту можно сохранить и увеличить и в более зрелом возрасте. Правильным определением качества быстроты рукоборца будет его умение среагировать это, тем лучше. Добиваясь быстроты в выполнении какого-либо движения, нужно многократно повторять его легко, без скованности, непринужденно, так как скованность враг скорости. Качество быстроты неразрывно связано с движения в течение нескольких поединков, нужна скоростная выносливость. Развивают быстроту обычно сериями скоростных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью.

Специальная гибкость. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжение всех тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений. Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения движения. При выполнении упражнений на растягивание (гибкость) не следует их доводить до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться на каждой тренировке.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
5. Поднимание ног к перекладине в висе.

6. Челночный бег.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (обычно; на вытянутых пальцах; на кулаках; с хлопком руками сзади).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

9. Проведение тренировочных поединков за столом с разными партнёрами (по весу, силе, манере ведения поединка).

Специальные упражнения для армрестлинга.

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причём мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются "трудными". Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка. Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например, до середины амплитуды, задержка на несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

2.2.4. Техничко-тактическая подготовка.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения обучающимися движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов. Правильное представление о технике позволяет обучающемуся точнее оценивать и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый обучающийся, 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. обучающиеся, выполняя хват, 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, тренер-преподаватель 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 обучающихся 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 тренировочный 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.

В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения:

1. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
 2. Стартовая позиция.
 3. Фаза атаки (достижение преимущества). Реализация преимущества.
- Фазы атаки: 1. Атака через верх. 2. Атака крюком. 3. Атака толчком.

Основные технические принципы подготовки армрестлера.

1. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды.
2. Принцип рабочего направления.
3. Принцип приоритета статических напряжений.
4. Принцип микровременного воздействия.
5. Принцип длительного воздействия.
6. принцип взаимозависимости мышц.
7. Принцип ограниченной амплитуды.
8. Основной принцип.

Тактическая подготовка обучающихся, 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.

Основным средством тактической подготовки служат тренировочные схватки, в которых обучающиеся по заданию тренера-преподавателя совершенствуют конкретные тактические действия, для развития у обучающихся 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 обучающегося 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.

2.2.5. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений

отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

4. . ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.9).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	3
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы (до 150 кг)	штук	1
4.	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
5.	Маты гимнастические	штук	2
6.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
7.	Скамейка гимнастическая	штук	1
8.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
9.	Стойка для штанги	штук	1
10.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
11.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
12.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
13.	Штанга	штук	4

4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Литература по виду спорта

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н.,
 2. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.
- Специальная литература
1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
 2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
 3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
 4. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
 5. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
 6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
 7. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
 8. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
 9. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в тренировочном процессе:

1. Федерация армрестлинга России <https://armwrestling-rus.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaissport.ru
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
6. Мир спорта www.world-sport.org
7. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru