



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
Протокол № 1
от «28» августа 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
О.Н.Комиссарова
«01» сентября 2026г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Армрестлинг»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 11 до 18 лет

Срок реализации – 3 года

Объём: 756 часов

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,
Саитов Заур Нуруллович,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории.

Тюменский муниципальный округ,

2026

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Адресат программы	7
1.4.	Объем и срок реализации программы	7
1.5.	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Содержание учебного плана	11
2.3.	Календарный учебный график	21
2.4.	Формы и режим занятий	22
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	22
2.6	Методические материалы	27
2.7	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	32
3.	Рабочая программа	35
4.	Рабочая программа воспитания	54
5.	Перечень используемой литературы	58
	Приложение 1	60
	Приложение 2	66
	Приложение 3	69
	Приложение 4	70
	Приложение 5	71
	Приложение 6	76
	Приложение 7	77

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта «Армрестлинг»

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта.

Армрестлинг (Борьба на руках или Армрестлинг; от англ. *Arm sport, arm wrestling*, где *arm* — предплечье) — вид спортивных единоборств. Во время поединка одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.



Современные армрестлеры борются за специальным столом, оборудованным рукоятками. Борьба на руках предполагает наличие высоких силовых качеств, особенно мышц и связок предплечий, кисти и бицепса. Но сила — все же не

главное в армрестлинге. Большое значение имеют знание техники и специфическая подготовка. Иногда спортсмены, на вид уступающие своим оппонентам, одерживают победу в поединке.

Для состязаний предусмотрена форма — это спортивная обувь и одежда. Стоит ли говорить о том, что спортсменам необходимо иметь чистые руки без каких-либо заболеваний кожи и ногтей.

После того, как будет объявлена фамилия борца, ему необходимо в течение двух минут занять свое место за столом. Иначе поражение засчитывается автоматически.

Спортсмены захватывают кисти друг друга вертикально над серединой стола. При этом судья должен видеть суставы больших пальцев и оценивать технику захвата. Локти могут располагаться произвольно, но кисть и плечо при этом образуют одну линию. Свободной рукой следует держать рукоятку, а плечи не выводить за середину стола. Атлет может использовать в качестве опоры для одной ноги стойку стола — ближнюю либо дальнюю (с разрешения соперника).

Командой, сигнализирующей о начале поединка, является «ready go!» («Не двигаться! Марш!»), а об окончании — «Stop!» («Стоп!»). Победу одерживает тот, кто добился соприкосновения с подушкой пальцев, кисти или предплечья оппонента.

На сегодняшний день, армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по армрестлингу в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы «Звезда» Тюменского муниципального округа.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 11-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по армрестлингу, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является армрестлинг, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия армрестлингом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Занятия армрестлингом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияют на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса штанги с блинами; определение размеров, площади тренажерного зала, армстола; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ армрестлинга, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития армрестлинга и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление - изобретение новых вариантов ведения тактики в армрестлинге; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению армрестлингу. В программе задействованы методики обучения армрестлингу, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке армрестлеров. Программа позволяет

варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 11 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения** основам армрестлинга, которая заключается в подготовке ребят 11-18 лет по виду спорта «Армрестлинг», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «Армрестлинг», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам техники и тактики силовых действий в армрестлинге;
- обучить правилам соревнований армрестлинга.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Армрестлинг»;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;

- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям армрестлингом и потребности к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Армрестлинг» рассчитана на обучающихся от 11 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания к занятию избранным видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 11 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год обучения	Требования для зачисления	Возраст	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	11-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

Освоение программного материала по армрестлингу предполагает получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «Армрестлинг»;
- правила соревновательной деятельности по армрестлингу;
- основные понятия и термины в теории и методике армрестлинга;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- бороться с соблюдением основных правил армрестлинга.

Владеть:

- правилами техники безопасности;

- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов армрестлинга
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика		
	6		6		6			
	252		252		252			
	16	236	16	236	16	236		
1	Обязательные предметные области	14	184	14	184	14	184	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10		10		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Армрестлинг»	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	педагогическое наблюдение
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	Вариативные предметные области		34		34		34	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		34		34	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	
4	Аттестация		2		2		2	контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Армрестлинг»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники армрестлинга в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами борьбы руками и развития вида спорта «Армрестлинг». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

**Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта
«Армрестлинг»:**

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по армрестлингу.
Состояние и развитие армрестлинга в России	История развития армрестлинга в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения армрестлеров России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских армрестлеров на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

	быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники борьбы на руках и техническая подготовка	Основные сведения о технике в армрестлинге, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике армрестлинга.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей поединков.	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий армрестлингом; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых	Общая и специальная психологическая подготовка.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания

качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по армрестлингу.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность.** Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность.** Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность.** Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность.** Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции.** Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.
6. **Креативное мышление.** Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «Армрестлинг»:**

упражнения	содержание	период обучения
Общеразвивающие упражнения без предметов	Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки. Имитационные упражнения техники армрестлинга.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, тренажерами, гириями, блинами и др.	
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -10000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.	
Спортивные игры	Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.	
Подвижные игры	Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.	

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часов теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного

процесса в спортивной школе. При обучении армрестлингу, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борьбы руками. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта «Армрестлинг»:**

упражнения	содержание	период обучения
Упражнения для развития ловкости	- Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро	1 год обучения
Упражнения для развития быстроты	- Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата	1 год обучения
Упражнения для развития силы:	- отведение кисти; -подтягивания развернутым хватом в ограниченной амплитуде; -вращение кисти с односторонней гантелей; -имитация борьбы на горизонтальном блоке; -поочередное сгибание пальцев на тренажере; -имитация работы рук лыжника; -сгибание кисти со штангой сидя на скамейке	2 – 3 год обучения
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:	- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.	1-3 год обучения
Упражнения для развития выносливости	-разогревающие упражнения -атака верхом -атака крюком	1-3 обучения

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– *техничко-тактическая подготовка*. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Армрестлинг» представлено в таблице № 6

Основные элементы технической подготовки

приемы	содержание
Верхом	выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.
Прямым движением	по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего. «Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.
Крюк нижний	атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) -самый распространенный тип борьбы.
Крюк верхний	спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).
Трицепсом	со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.
Притягиванием	атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

Примерный перечень упражнений по отработке технических приемов представлен в таблице №7.

Примерный перечень упражнений для технической подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

упражнения	содержание
Упражнения для мышц рук	– сгибание руки с отягощением на ремне. – подъём силой на перекладине на обе руки. – тяга блока плечелучевой мышцей по диагонали при удержании рабочего угла, стоя за столом. – сгибание рук на скамье Скотта с зетобразным грифом. – пронация кисти. – накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением. – ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается. – лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.

	– поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев. – отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано. – пронация кисти с отягощением на ремне. – супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. Упражнение применяется в основном в подготовительный период. – имитация борьбы на горизонтальном блоке. – отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью. – разгибание кисти с гантелью. – отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально. – сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади. – стоя отведение кисти с односторонней гантелью. – сгибание руки с односторонней гантелью. – отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону. – сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти. – пронация кисти с односторонней гантелью. – приведение кисти с односторонней гантелью. – отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.
Для мышц шеи	– наклоны головы вперед-назад с отягощением.
Для трапецевидной мышцы	– тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди. –
Для дельтовидной мышцы	– жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;
Для двуглавой мышцы плеча	– изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;
Для трехглавой мышцы плеча	– французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.
Для мышц предплечья	– круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
Для передней зубчатой мышца	– полувер со штангой.
Для большой грудной мышцы	– отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Для прямой мышцы живота	– подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.
Для наружных косых мышц живота	– подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.
Для широчайших мышц спины	– становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).
Для четырехглавых мышц бедра	– степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.
Для мышц задней поверхности бедра	– в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.
Для икроножных мышц	– поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов с помощью тактических действий.

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. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема. Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать рукоборцу в парах с сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими спарринг партнерами. Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует регулярно менять рукоборцев в парах. Зная заранее соперников перед соревнованиями, рукоборец должен выбирать и совершенствовать на тренировках тактику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы. Если же спортсмен 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 значение на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника. Подготавливая спортсменов к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые ими тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Раздел учебного плана *«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 34 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по армрестлингу с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучшие игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арантис ду Насименту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по армрестлингу достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений армрестлеров. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.

3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты, рефераты.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 5), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов армрестлинга с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	3 года
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по программе:	756 часов;
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха

		учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ¹ ;
10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; прием выполнения элементов по виду спорта – май.

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ «Звезда», составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Армрестлинг»

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №8

Таблица №8

**Входные контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	м	6,8
	д	7,2
Бег 1000 м (мин, сек)	м	6,45
	д	7,05
Прыжок в длину с места (см)	м	110
	д	100
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	0
	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	20
	д	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	7
	д	3

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов армрестлинга с применением

развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Педагогический контроль не предполагает балловую систему оценивания, носит информационный характер и используется при построении дальнейшей работы по освоению программного материала.

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Армрестлинг» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при борьбе: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату схваток. В ходе схватки, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков борьбы.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке

(СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 5.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №9.

Таблица №9

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся		показатель
норматив		
Бег 60м (сек)	м	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	д	
Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м(сек)	м	
	д	
Челночный бег 3х10м (сек)	м	
	д	
Прыжок в длину с места (см)	м	
	д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	
	д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	
	д	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	
	д	

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки армрестлеров по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов армрестлинга (индивидуально или в спаринге):

- «Верхом»;
- «Прямым движением»;
- «Притягиванием»;
- «Крюк нижний»;
- «Крюк верхний»;

² Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

➤ «Трицепсом».

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся

норматив (прием)	содержание
Верхом	технически правильное выполнение приема
Прямым движением	
Притягиванием	
Крюк нижний	
Крюк верхний	
Трицепсом	

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 6). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

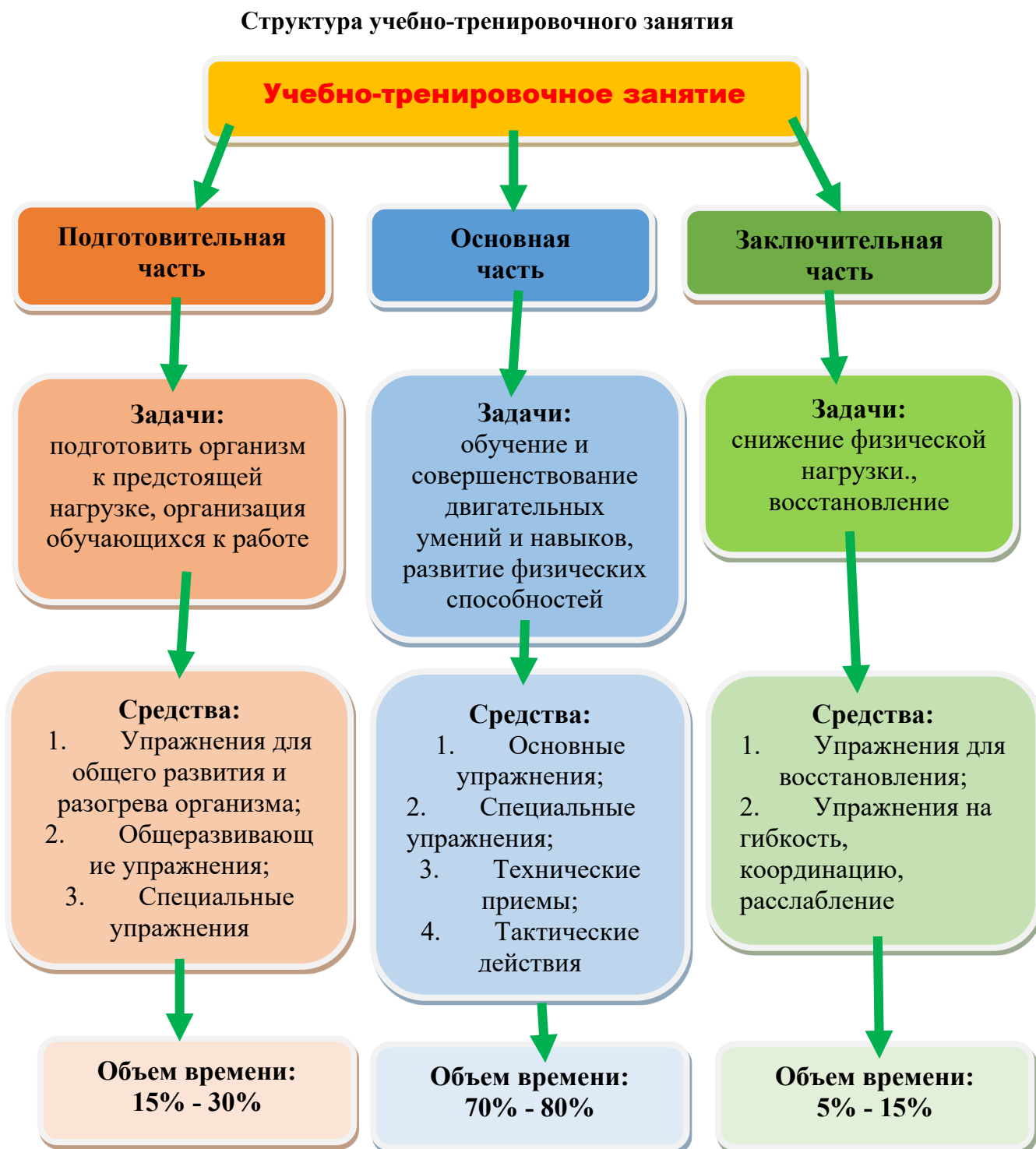
Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят

лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1



Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №11:

Формы, приемы и методы работы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео- отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео- отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео- отчеты.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контрольные нормативы и упражнения; - текущий контроль; - фото- видео- отчеты.

Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео- отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Интегрированный метод - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №12

Таблица №12

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												
Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- **Информационная грамотность** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- **Критическое мышление** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- **Коммуникация и сотрудничество** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- **Творческое и адаптивное мышление** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- **Социальная и эмоциональная компетентность** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7. Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по армрестлингу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный (тренажёрный) зал;
- армстол
- скакалки;
- мячи набивные;
- гимнастические маты;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка;
- штанги;
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям армрестлингом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по армрестлингу возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил борьбы, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по армрестлингу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по армрестлингу приведены в приложении 7.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ «Звезда» ТМО, группа Вконтакте «Здоровым быть модно», канал в МАХ «Здоровым быть модно», сообщество в ОК.ru «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов армрестлинга;
- удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «армрестлинг».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков армрестлинга;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;
- воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№13-18.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития армрестлинга в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в армрестлинге, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике армрестлинга. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	фронтальный опрос, беседа, тест

				Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Армрестлинг»	4	107	Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борьбы руками. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год. Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 70–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего угла применяются упражнения с отягощениями весом 40–70% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–60% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития силы используются упражнения: - накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением; - ходьба с отягощением в руках; - вращение кисти с односторонней гантелей; - имитация борьбы на горизонтальном блоке; - поочередное сгибание пальцев на тренажере; - имитация работы рук лыжника; - сгибание кисти со штангой сидя на скамейке.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		

1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Применяются упражнения направленные на: Упражнения для мышц рук Для мышц шеи Для трапецевидной мышцы Для дельтовидной мышцы Для двуглавой мышцы плеча Для трехглавой мышцы плеча Для мышцы предплечья Для передней зубчатой мышца Для большой грудной мышцы Для прямой мышцы живота Для наружных косых мышц живота Для широчайших мышц спины Для четырехглавых мышц бедра Для мышц задней поверхности бедра Для икроножных мышц	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение

3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по армрестлингу. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №14

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Инструктаж по технике безопасности.	2	Фронтальная, групповая
2	Развитие спорта, армрестлинга в России. Теоретическая подготовка	2	Фронтальная, групповая
3	Прием контрольных нормативов.	2	Индивидуальная
4	ОФП. Совершенствование техник борьбы на руках.	2	Фронтальная, групповая
5-7	Развитие выносливости.	6	Фронтальная, групповая
8-9	Место армрестлинга в системе физического воспитания. Силовая подготовка.	4	Фронтальная, групповая
10-12	Спринтерско-скоростная подготовка для отработки старта. Теоретическая подготовка.	6	Фронтальная, групповая
13-15	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «крюк».	6	Фронтальная, групповая
16-18	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «верх». Теоретическая подготовка	6	Фронтальная, групповая
19-20	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «топ-ролл».	4	Фронтальная, групповая
21-24	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «полуверх».	8	Фронтальная, групповая
25-28	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «полукрюк».	8	Фронтальная, групповая
29-32	Развитие выносливости, развитие скоростно – силовых качеств.	8	Фронтальная, групповая
33-36	Развитие силы, развитие ловкости. Теоретическая подготовка.	8	Фронтальная, групповая
37-40	Упражнения с предметами на развитие координации движений	8	Фронтальная, групповая
41-44	Упражнения на развитие ловкости.	8	Фронтальная, групповая
45-48	ОФП. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	8	Фронтальная, групповая
49-52	Упражнения на развитие выносливости. Теоретическая подготовка	8	Фронтальная, групповая

53-56	ОФП. Стойка спортсмена за столом.	8	Работа в парах
57-60	СФП. Развитие прыгучести, развитие прыжковой выносливости.	8	Фронтальная, групповая
61-64	ОФП. Совершенствование навыков атаки.	8	Фронтальная, групповая
65-68	Пронация с лямкой на блоке через пальцы	8	Фронтальная, групповая
69-72	Боковое движение с вращающейся ручкой на блоке	8	Фронтальная, групповая
73-76	СФП. Развитие скорости, развитие выносливости.	8	Фронтальная, групповая
77-80	ОФП. Развитие старта. Теоретическая подготовка	8	Фронтальная, групповая
81-83	Сгибание рук стоя с зетобразным грифом	6	Фронтальная, групповая
84-86	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды	6	Фронтальная, групповая
87-90	СФП. Развитие скоростной выносливости	8	Фронтальная, групповая
91-94	Развитие специальной выносливости.	8	Фронтальная, групповая
95-98	ОФП. Тяга вращающейся ручки на кисть	8	Фронтальная, групповая
99-101	Развитие силы и выносливости. Теоретическая подготовка.	6	Фронтальная, групповая
102-104	ОФП. Отжимания в упоре на брусьях	6	Фронтальная, групповая
105-108	СФП. Развитие качеств, необходимых для выполнения атаки.	8	Фронтальная, групповая
109-112	Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро	8	Фронтальная, групповая
113-116	ОФП. Борьба	8	Работа в парах
117-120	Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата. Теоретическая подготовка.	8	Фронтальная, групповая
121-123	ОФП. Развитие выносливости.	6	Фронтальная, групповая
124-126	Отведение кисти	6	Фронтальная, групповая
126	итого	252	

Планируемые результаты 1 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность,	- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и армрестлинга; - основные понятия и термины в теории и методике армрестлинга; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i>

работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	- выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Армрестлинг». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.
---	---	--

Таблица №15

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		2 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической	4		Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения армрестлеров России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса	фронтальный опрос, беседа, тест

	культуры и спорта			спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей поединков. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий армрестлингом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по армрестлингу. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Армрестлинг»	4	107	Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борьбы руками. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.	педагогическое наблюдение, контроль
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 70–100% от максимального с использованием повторного метода.	

				Для повышения мощности рабочего угла применяются упражнения с отягощениями весом 40–70% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–60% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития силы используются упражнения: - накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением; -ходьба с отягощением в руках; -вращение кисти с односторонней гантелей; -имитация борьбы на горизонтальном блоке; -поочередное сгибание пальцев на тренажере; -имитация работы рук лыжника; -сгибание кисти со штангой сидя на скамейке.	ые нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Применяются упражнения направленные на: Упражнения для мышц рук Для мышц шеи Для трапецевидной мышцы Для дельтовидной мышцы Для двуглавой мышцы плеча Для трехглавой мышцы плеча Для мышцы предплечья Для передней зубчатой мышца Для большой грудной мышцы Для прямой мышцы живота Для наружных косых мышц живота Для широчайших мышц спины Для четырехглавых мышц бедра Для мышц задней поверхности бедра	

				Для икроножных мышц	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по армрестлингу. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №16

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Инструктаж по технике безопасности.	2	Фронтальная, групповая
2	Развитие спорта, армрестлинга в России. Теоретическая подготовка	2	Фронтальная, групповая
3	Прием контрольных нормативов.	2	Индивидуальная
4	ОФП. Совершенствование техник борьбы на руках.	2	Фронтальная, групповая

5-7	Развитие выносливости.	6	Фронтальная, групповая
8-9	Место армрестлинга в системе физического воспитания. Силовая подготовка.	4	Фронтальная, групповая
10-12	Спринтерско-скоростная подготовка для отработки старта. Теоретическая подготовка.	6	Фронтальная, групповая
13-15	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «крюк».	6	Фронтальная, групповая
16-18	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «верх». Теоретическая подготовка	6	Фронтальная, групповая
19-20	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «топ-ролл».	4	Фронтальная, групповая
21-24	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «полуверх».	8	Фронтальная, групповая
25-28	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «полукрюк».	8	Фронтальная, групповая
29-32	Развитие выносливости, развитие скоростно – силовых качеств.	8	Фронтальная, групповая
33-36	Развитие силы, развитие ловкости. Теоретическая подготовка.	8	Фронтальная, групповая
37-40	Упражнения с предметами на развитие координации движений	8	Фронтальная, групповая
41-44	Упражнения на развитие ловкости.	8	Фронтальная, групповая
45-48	ОФП. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	8	Фронтальная, групповая
49-52	Упражнения на развитие выносливости. Теоретическая подготовка	8	Фронтальная, групповая
53-56	ОФП. Стойка спортсмена за столом.	8	Работа в парах
57-60	СФП. Развитие прыгучести, развитие прыжковой выносливости.	8	Фронтальная, групповая
61-64	ОФП. Совершенствование навыков атаки.	8	Фронтальная, групповая
65-68	Пронация с лямкой на блоке через пальцы	8	Фронтальная, групповая
69-72	Боковое движение с вращающейся ручкой на блоке	8	Фронтальная, групповая
73-76	СФП. Развитие скорости, развитие выносливости.	8	Фронтальная, групповая
77-80	ОФП. Развитие старта. Теоретическая подготовка	8	Фронтальная, групповая
81-83	Сгибание рук стоя с зетобразным грифом	6	Фронтальная, групповая
84-86	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды	6	Фронтальная, групповая
87-90	СФП. Развитие скоростной выносливости	8	Фронтальная, групповая
91-94	Развитие специальной выносливости.	8	Фронтальная, групповая
95-98	ОФП. Тяга вращающейся ручки на кисть	8	Фронтальная, групповая
99-101	Развитие силы и выносливости. Теоретическая подготовка.	6	Фронтальная, групповая
102-104	ОФП. Отжимания в упоре на брусьях	6	Фронтальная, групповая
105-108	СФП. Развитие качеств, необходимых для выполнения атаки.	8	Фронтальная, групповая
109-112	Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро	8	Фронтальная, групповая
113-116	ОФП. Борьба	8	Работа в парах

117-120	Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата. Теоретическая подготовка.	8	Фронтальная, групповая
121-123	ОФП. Развитие выносливости.	6	Фронтальная, групповая
124-126	Отведение кисти	6	Фронтальная, групповая
126	итого	252	

Планируемые результаты 2 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и армрестлинга; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике армрестлинга; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Армрестлинг». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» 3 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		3 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в армрестлинге, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест

1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Армрестлинг»	4	107	Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борьбы руками. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 70–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего угла применяются упражнения с отягощениями весом 40–70% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–60% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития силы используются упражнения: - накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением; - ходьба с отягощением в руках; - вращение кисти с односторонней гантелей; - имитация борьбы на горизонтальном блоке; - поочередное сгибание пальцев на тренажере; - имитация работы рук лыжника; - сгибание кисти со штангой сидя на скамейке.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Применяются упражнения, направленные на: Упражнения для мышц рук Для мышц шеи	

				Для трапецевидной мышцы Для дельтовидной мышцы Для двуглавой мышцы плеча Для трехглавой мышцы плеча Для мышцы предплечья Для передней зубчатой мышца Для большой грудной мышцы Для прямой мышцы живота Для наружных косых мышц живота Для широчайших мышц спины Для четырехглавых мышц бедра Для мышц задней поверхности бедра Для икроножных мышц	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по армрестлингу. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	

4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы
---	------------	--	---	---	-----------------------

Таблица №18

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Инструктаж по технике безопасности.	2	Фронтальная, групповая
2	Развитие спорта, армрестлинга в России. Теоретическая подготовка	2	Фронтальная, групповая
3	Прием контрольных нормативов.	2	Индивидуальная
4	ОФП. Совершенствование техник борьбы на руках.	2	Фронтальная, групповая
5-7	Развитие выносливости.	6	Фронтальная, групповая
8-9	Место армрестлинга в системе физического воспитания. Силовая подготовка.	4	Фронтальная, групповая
10-12	Спринтерско-скоростная подготовка для отработки старта. Теоретическая подготовка.	6	Фронтальная, групповая
13-15	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «крюк».	6	Фронтальная, групповая
16-18	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «верх». Теоретическая подготовка	6	Фронтальная, групповая
19-20	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «топ-ролл».	4	Фронтальная, групповая
21-24	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «полуверх».	8	Фронтальная, групповая
25-28	ОФП. Совершенствование навыков борьбы в технике «полукрюк».	8	Фронтальная, групповая
29-32	Развитие выносливости, развитие скоростно – силовых качеств.	8	Фронтальная, групповая
33-36	Развитие силы, развитие ловкости. Теоретическая подготовка.	8	Фронтальная, групповая
37-40	Упражнения с предметами на развитие координации движений	8	Фронтальная, групповая
41-44	Упражнения на развитие ловкости.	8	Фронтальная, групповая
45-48	ОФП. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	8	Фронтальная, групповая
49-52	Упражнения на развитие выносливости. Теоретическая подготовка	8	Фронтальная, групповая
53-56	ОФП. Стойка спортсмена за столом.	8	Работа в парах
57-60	СФП. Развитие прыгучести, развитие прыжковой выносливости.	8	Фронтальная, групповая
61-64	ОФП. Совершенствование навыков атаки.	8	Фронтальная, групповая
65-68	Пронация с лямкой на блоке через пальцы	8	Фронтальная, групповая
69-72	Боковое движение с вращающейся ручкой на блоке	8	Фронтальная, групповая

73-76	СФП. Развитие скорости, развитие выносливости.	8	Фронтальная, групповая
77-80	ОФП. Развитие старта. Теоретическая подготовка	8	Фронтальная, групповая
81-83	Сгибание рук стоя с зетобразным грифом	6	Фронтальная, групповая
84-86	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды	6	Фронтальная, групповая
87-90	СФП. Развитие скоростной выносливости	8	Фронтальная, групповая
91-94	Развитие специальной выносливости.	8	Фронтальная, групповая
95-98	ОФП. Тяга вращающейся ручки на кисть	8	Фронтальная, групповая
99-101	Развитие силы и выносливости. Теоретическая подготовка.	6	Фронтальная, групповая
102-104	ОФП. Отжимания в упоре на брусьях	6	Фронтальная, групповая
105-108	СФП. Развитие качеств, необходимых для выполнения атаки.	8	Фронтальная, групповая
109-112	Диагональное боковое движение с гантелью при работе с упором плеча в бедро	8	Фронтальная, групповая
113-116	ОФП. Борьба	8	Работа в парах
117-120	Сгибание рук на скамье Скотта с грифом параллельного хвата. Теоретическая подготовка.	8	Фронтальная, групповая
121-123	ОФП. Развитие выносливости.	6	Фронтальная, групповая
124-126	Отведение кисти	6	Фронтальная, групповая
126	итого	252	

Планируемые результаты 3 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества,	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность;	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и армрестлинга; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике армрестлинга; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i>

ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	- выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Армрестлинг». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.
--	--	---

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО по направлениям деятельности представлена в схеме №2.

Схема №2



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно- тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №19

Таблица №19

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развевать дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь

	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.
6. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.
7. Периодизация спортивной тренировки. Бомпа Тудор О., Буццичелли Карло А. Изд. Спорт, 2016.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
9. Правила вида спорта «армрестлинг» 2026 год. Последняя редакция.
10. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления. Никулин Игорь Николаевич, Матюшенко Иван Андреевич, Посохов Алексей Викторович. 2025г.

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

9. Информационные материалы на сайте <http://www.armsport-rus.Ru>

10. Информационные материалы на сайте <http://www.Armwrestling.com>.

11. Информационные материалы на сайте <http://www.Armsport/spp.Ru>

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

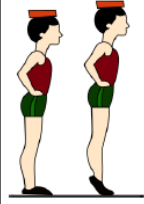
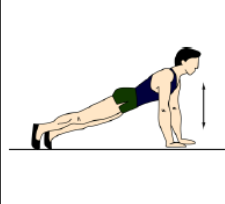
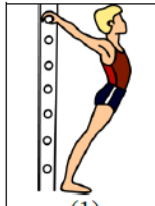
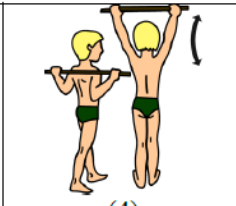
Задание 1 Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава...)	Задание 2 Борьба на силу это - Верх -Крюк -Топ-ролл Ответ: крюк	Задание 3 Расставить эти действия в необходимой последовательности - выяви закономерность и прочитай 1. 18. 14. 18. 6. 19. 20.13. 10. 15. 4. 11. Ответ: Армрестлинг																																																																																																																								
Задание 4 Восстанови текст: в борьбе – это способность преодолевать сопротивление соперника и противодействовать ему за счет напряжения мышц. духа – это внутренняя энергия, которая позволяет человеку преодолевать трудности и сохранять в самых сложных ситуациях. Ответ: сила.	Задание 5 Любая борьба делится на 4 фазы. Расставь их в необходимой последовательности, запиши ответ. а) постановка ног б) угол в) захват г) супинация Ответ: а, в, б, г	Задание 6 Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: 16, 20, 5, 1, 26, 30/ 19, 17, 16, 18, 20, 21/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ 3, 9, 1, 14, 6, 15/ 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 Ответ: <i>Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.</i>																																																																																																																								
<table><tr><td>П</td><td>О</td><td>Х</td><td>И</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Н</td><td>Н</td><td>И</td><td>С</td></tr><tr><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>Л</td><td>Ф</td><td>С</td><td>К</td><td>С</td><td>О</td><td>К</td></tr><tr><td>А</td><td>У</td><td>К</td><td>Ё</td><td>Р</td><td>Л</td><td>И</td><td>Н</td><td>Г</td><td>Е</td></tr><tr><td>В</td><td>В</td><td>К</td><td>Р</td><td>И</td><td>А</td><td>С</td><td>О</td><td>А</td><td>Л</td></tr><tr><td>А</td><td>Ы</td><td>Е</td><td>Е</td><td>С</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td>Н</td><td>Е</td></tr><tr><td>Н</td><td>Р</td><td>Й</td><td>Г</td><td>Т</td><td>О</td><td>М</td><td>Б</td><td>Д</td><td>Т</td></tr><tr><td>И</td><td>О</td><td>Н</td><td>Б</td><td>А</td><td>М</td><td>К</td><td>О</td><td>Б</td><td>О</td></tr><tr><td>Е</td><td>К</td><td>И</td><td>И</td><td>Й</td><td>Я</td><td>С</td><td>Р</td><td>О</td><td>Н</td></tr><tr><td>Б</td><td>И</td><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>О</td><td>Н</td><td>Д</td><td>Л</td><td>Я</td></tr><tr><td>О</td><td>М</td><td>Я</td><td>Ч</td><td>Е</td><td>С</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>А</td></tr><tr><td>Б</td><td>О</td><td>Б</td><td>С</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Й</td><td>Н</td><td>П</td><td>У</td></tr><tr><td>Ы</td><td>М</td><td>У</td><td>К</td><td>А</td><td>Н</td><td>Т</td><td>Г</td><td>А</td><td>Т</td></tr></table>	П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С	Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К	А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е	В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л	А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е	Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т	И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О	Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н	Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я	О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А	Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У	Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т	Задание 7 Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали. 1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова 2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов 3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова 4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов	
П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С																																																																																																																	
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К																																																																																																																	
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е																																																																																																																	
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л																																																																																																																	
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е																																																																																																																	
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т																																																																																																																	
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О																																																																																																																	
Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н																																																																																																																	
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я																																																																																																																	
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А																																																																																																																	
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У																																																																																																																	
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т																																																																																																																	

Математическая грамотность.

Задание 1 Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.	Задание 2 Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.	Задание 3 Использование математических знаний во время соревнований: - Планирование время старта (должен видеть судью во время схватки). - Подсчет фолов (свои и соперника, даже, если судья ошибся изначально). - Рассчитывать количество поединков в турнире.																
Задание 4 Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.	Задание 5 Применение математики при выполнении строевых упражнениях. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д	Задание 6 Рассчитать индекс массы тела по формуле: $I = \frac{m}{h^2}$ (индекс массы тела) (вес в кг) (рост в метрах) Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. <table><tr><th>Индекс массы</th><th>Соответствие между массой человека и его ростом</th></tr><tr><td>16 и менее</td><td>Выраженный дефицит массы тела</td></tr><tr><td>16—18,5</td><td>Недостаточная (дефицит) масса тела</td></tr><tr><td>18,5—25</td><td>Норма</td></tr><tr><td>25—30</td><td>Избыточная масса тела (предожирение)</td></tr><tr><td>30—35</td><td>Ожирение первой степени</td></tr><tr><td>35—40</td><td>Ожирение второй степени</td></tr><tr><td>40 и более</td><td>Ожирение третьей степени (морбидное)</td></tr></table>	Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом	16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела	18,5—25	Норма	25—30	Избыточная масса тела (предожирение)	30—35	Ожирение первой степени	35—40	Ожирение второй степени	40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)
Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом																	
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела																	
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела																	
18,5—25	Норма																	
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)																	
30—35	Ожирение первой степени																	
35—40	Ожирение второй степени																	
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)																	
Задание 7 Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.																		



Естественнонаучная грамотность.

Задание 1 Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ.  (1)  (2)  (3)  (4)	Задание 2 Реши задачу. Выбери верный ответ. Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°C. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°C. С какой температуры начал закаливание школьник? 1) 30°C 2) 34°C 3) 32°C 4) 40°C	Задание 3 Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.  (1)  (2)  (3)  (4)
Задание 4 Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными. 1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца. 2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения. 3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов. 4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.	Задание 5 Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно. 1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом. 2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох. 3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах. 4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.	

Финансовая грамотность.

Задание 1	Задание 2	Задание 3
Борьба на руках – это скорость реакции, силовая выносливость, идеальная координация и сила духа. Чек-лист: крессовки - 2000 руб. Спортивные трико - 1500 руб. Затраты: 3500 руб. Сколько необходимо в месяц на расходы, связанные с тренировками и соревнованиями (проезд, проживание, питание, стартовые взносы, экипировка, непредвиденные расходы).	Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый). Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершила 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?	Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р. Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?

Задание 4		
1	Ботинки	4200р
2	Термос	450р
3	Складной нож	300р
4	Кастрюля	200р
5	Фонарик	360р
6	Рюкзак	5950р
7	Бинокль	3400р
8	Складной стул	420р
9	Спальный мешок	2300р
10	Палатка	3900р
11	Горелка	1680р
12	Кружка	220р
13	Головной убор (от комаров)	340р
14	Рация	3700р
15	Спички	140р



Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р.

Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014 года. Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.



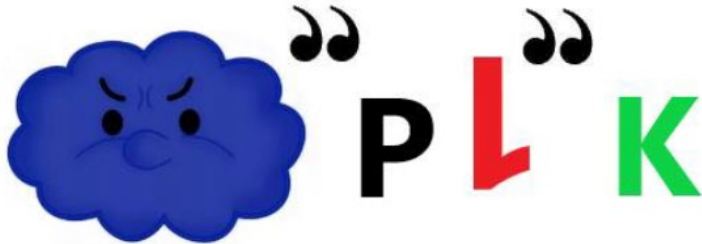
Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.



Креативное мышление.

Задание 1 Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной. Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках). Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.	Задание 2 «Ассоциации». Тренер-преподаватель предлагает в поединке использовать новое наименование техники «Пила», хотя на учебно-тренировочных было оговорено при слове «Пила» бороться «Верхом» следовательно, соперник будет использовать тактику защиты от Борьбы «Верх».	Задание 3 Выполнить Смену техники в поединке Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время поединка на соревнованиях и адекватно реагировать.
Задание 4 Составить Кластер по теме: «Спорт» 	Задание 5 Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.	Задание 6 Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ.  Ответ: турник

**Подвижные игры,
используемые в учебно-тренировочном процессе по армрестлингу**

развитие общефизических качеств	наименова ние игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот,

		кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробы и вороны	Две команды («Воробы» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бы» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегут под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые

		коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

**Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением
дистанционных технологий**

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Мх» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Примерные тестовые задания по теме: «Армрестлинг»

1. Самая представительная международная организация, культивирующая борьбу на руках, Всемирная любительская федерация армспорта (WAF), была основана в ...
 - 1964
 - 1950
 - 1967
 - 1960+
2. Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем максимальной (статической) силы
 - 50-70%
 - 20-30%
 - 30-50%+
3. Скоростно-силовые виды спорта связаны с...
 - выполнением быстрых, сильных кратковременных движений +
 - циклическим повторением движений для перемещения собственного тела в пространстве постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха
 - непостоянными, циклическими физическими нагрузками, зависящими от конкретных условий соперничества
4. К дополнительным скоростно-силовым упражнениям относится
 - упражнения с использованием внешней среды
 - упражнения с использованием сопротивления других предметов +
 - упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа
 - упражнения с весом внешних предметов рывково-тормозные
 - упражнения, отягощенные весом собственного тела
 - упражнения с противодействием партнера
5. К функциям круглого пронатора относится сгибание...
 - Предплечья
 - Кисти +
 - Пальцев
6. При подготовке спортсменов скоростно-силовых видов спорта производительность сердечно-сосудистой системы целесообразно увеличивать путем увеличения аэробных возможностей промежуточных и гликолитических мышечных волокон, ... тренировки
 - для чего используется только переменный метод
 - используя переменный метод тренировки, а также скоростные силовые +
 - скоростные интервальные и аэробные силовые
 - для чего используются только скоростные силовые и скоростные интервальные
7. Впервые статус вида спорта армрестлинг получил в...
 - Германии
 - России
 - США +
 - Великобритании
8. Развиваемая спортсменом мощность может быть увеличена ...
 - только за счет увеличения силы сокращения мышц
 - за счет увеличения или силы, или скорости сокращения мышц
 - за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов +
 - только за счет увеличения скорости сокращения мышц
9. Олимпийская классификация включает видов спорта:
 - 14 летних и 5 зимних
 - 32 летних и 9 зимних +

- 28 летних и 7 зимних

10. Все мышцы в организме человека делятся на ...

- 2 типа: скелетные и сердечные
- 2 типа сердечные и гладкие
- 3 типа: скелетные, сердечные и гладкие +

11. Первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлингу («борьба запястьями») был проведен в ...

- 1967
- 1962 +
- 1964

12. У высококвалифицированных спортсменов скоростно-силовых видов спорта...

- по сравнению с нетренированными людьми или представителями других видов спорта основную массу мышц составляют быстрые мышечные волокна
- в процессе тренировки быстрые и медленные мышечные волокна подвергаются гипертрофии в равной степени +
- по сравнению с нетренированными людьми или представителями других видов спорта основную массу мышц составляют медленные мышечные волокна

13. Растяжки мышц при занятиях стретчингом ...

- укрепляют дыхательную систему
- укрепляют сердце +
- понижают температуру тела и мышц

14. С 1992 г. в России армреслинг развивали такие ассоциации, как...

- Российская федерация армрестлинга (РФА)
- Советская ассоциация армрестлинга (САД)
- Всесоюзная федерация армрестлинга (ВФА)

- Российская ассоциация армрестлинга (РАА) +

15. .. начинается от нижней внешней части плечевой кости, затем пересекает локоть и прикрепляется к лучевой кости

- Круглый пронатор
- Бицепс
- Плечелучевая мышца +
- Плечевая мышца

16. Наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы мышц (МПС) установлен в период от...

- 4-5 до 10-11 лет
- 13-14 до 16-17 лет +
- 16-17 до 18-20 лет

17. К оптимальным режимам для увеличения силовых возможностей относится силовая тренировка, направленная на увеличение...

- гибкости и пластичности
- нервно-мышечной регуляции +
- силы гликолитических мышечных волокон

18. Неверно, что в поединке по армреслингу ноги соперников могут ...

- одной ногой опираться на противоположную сторону стола
- находиться под столом и стоять параллельно
- одновременно отрываться от пола +
- опираться на боковые основания стола

19. Неверно, что к скоростно-силовым видам спорта относят

- тяжелую атлетику
- армреслинг
- фитнес
- волейбол
- культуризм +

· пауэрлифтинг

20. С 1996 года борьба на руках имеет международное название «...»

- Армрестлинг +
- Ристрестлинг
- Армспорт

21. В каком году прошел первый чемпионат мира?

Первый официальный чемпионат мира состоялся в 1979 году в Канаде

22. Какие вы знаете организации, развивающие армрестлинг в России?

Федерация Армрестлинга России и Российская Ассоциация армрестлинга

23. Назовите наиболее значимые мышцы в армрестлинге?

Пронация плеча:

1. Подлопаточная мышца. +
2. Большая грудная мышца. +
3. Передняя часть дельтовидной мышца.
4. Широчайшая мышца спины. +
5. Большая круглая мышца. +
6. Клювовидно-плечевая мышца.

Разгибание плеча:

1. Задняя часть дельтовидной мышцы.
2. Широчайшая мышца спины
3. Подостная мышца
4. Большая и малая круглые мышцы спины +

5. Трицепс +

Сгибание предплечья:

1. Бицепс
2. Плечевая мышца
3. Плечелучевая мышца
4. Круглый пронатор +

Разгибание предплечья:

1. Трицепс +
2. Локтевая мышца

24. Какие способы борьбы на руках вы знаете?

«Верхом» — выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.

«Прямым движением» — по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

«Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

«Крюк нижний» — атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) -самый распространенный тип борьбы.

«Крюк верхний» — спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).

«Трицепсом» — со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.

25. Какие вы знаете упражнения, применяемые для развития силовых качеств в армрестлинге?

Специализированный подъем на запястье

Подъем на бицепс молотком

Специализированное скручивание запястья внутрь

Специализированное скручивание запястья наружу

26. За что получает спортсмен фолы?

Фол локтя:

Первый случай - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если спортсмен поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Спортсмены не получают фол, если в то же время оторвут локти от подлокотников. Борьба прерывается и повторяется.

Второй случай - скольжение локтя с подлокотника. Фол будет засчитан при нахождении трицепса и предплечья спортсмена на подушке, а локтя за границами подлокотника.

Следующим нарушением, за которое судья может наказать фолом, является запрещенный контакт. Это происходит, если борец помогает себе, нажимая на руку своим плечом, подбородком или головой.

27. Какие вы знаете способы сгонки веса?

Сгонка обычно сводится к обезвоживанию организма:

- спортсмен практически не употребляет жидкостей;

- избыточное потоотделение стимулируется с помощью сауны и длительного упражнения в тёплой одежде;

- употребление мочегонных и слабительных препаратов способствует дополнительному выведению жидкостей.

28. Выберите имя самого известного армрестлера

Джон Брзенк +
Денис Цыпленков
Дэвон Ларатт
Арсен Лилиев
Алан Караев
Дэйв Чаффи
Рон Бат

29. Кто из списка был универсальным армрестлером?

Тод Хадчингс +
Тревис Баджен
Джон Брзенк
Рон Бат

30. Какое прозвище было у легендарного Джона Брзенка?

Сенсей
Поезд боли
Профессор армрестлинга +

31. Какой вид техники борьбы самый популярный?

Top roll
Sholder press
Sholder press
Triceps press +
Hook
Side press

31. Что нужно армрестлеру для успеха?

больше тренироваться с железом
все группы мышц +

больше спарринговаться
оба варианта +

32. Какое звено является главным для армрестлера?

пальцы и кисть +
спина
бицепс
трицепс
пронация

33. Какие мышцы работают в борьбе?

предплечья
спина
трицепс
пронация

Протокол оценки специально-физической, технико-тактической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Армрестлинг»

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания						ИТОГ
		Верхом	Прямом движением	Притягиванием	Крюк нижний	Крюк верхний	Трицепсом	
1.								
2.								
3.								
4.								

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

Требования техники безопасности на занятиях по армрестлингу

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления тренажеров, стола и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения занятия; - избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам участников тренировочного процесса; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.