

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «Спортивная школа «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
«28» августа 2026 г., протокол №5

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
«Спортивная школа «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
от «28» августа 2026 г. №109 П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА АРМРЕСТЛИНГ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Нормативный срок освоения 1 год
Возраст 7-18 лет**

Разработчики:
Зам. директора по УВР
Краснова О.В.
Тренер-преподаватель
Долгова Юлия Владимировна

п.Кугеси
2026 г.
Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Отличительной особенностью данной программы и новизной

является то, что программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в техникотактической подготовке, общей физической подготовке. В рабочей программе по армрестлингу представлен только спортивно-оздоровительный этап, отсутствуют этапы спортивной подготовки.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте с 8 лет.

Для работы по программе формируется постоянные группы численностью 15-25 человек. Набор детей - свободный, но с предъявлением особых требований к здоровью детей. Дети могут быть зачислены в группу только с письменного заключения медицинского работника.

Группы формируются по возрастному признаку.

Для детей, успешно прошедших и освоивших всю программу, и желающих продолжить обучение, могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Цель и задачи программы:

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

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитание отношения к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья.

Объем и срок освоения.

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество основных учебных часов - 68.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы и методы проведения занятий:

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы.

Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора поединков известных рукоборцев. Практические занятия также разнообразны по своей форме - это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Планируемые результаты:

После окончания учебного года:

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения армрестлинга;
- правила техники безопасности при занятиях армрестлингом;
- правила армрестлинга;
- правила личной гигиены;
- средства физической и технической подготовки;
- базовую технику армрестлинга;
- технику выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- применять технику «крюк»;
- применять технику «верх»;

- использовать в спарринг - тренировках различные технические приёмы;
- самостоятельно составлять базовые программы тренировок.

Контроль за реализацией программы

Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения - итоговое занятие, на котором проводится наблюдение за детьми во время тренировок.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится в конце первого и второго полугодия. Форма проведения - зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень техникотактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

На этот этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет до 18-летнего возраста, желающие заниматься армрестлингом, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/год)
Спортивно-оздоровительный 7-18 лет	1 год	15	30	6	264

Ожидаемые результаты:

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

1. Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
ТЕОРИЯ		
1.	Физическая культура и спорт в России	16
2.	История развития армрестлинга	
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	
4.	Общие правила соревнований	
5.	Строение и функции организма человека	
6.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма, режим, рациональное питание, профилактика простудных заболеваний,	

	травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Восстановительные мероприятия. Влияние занятий спортом на организм человека.	
7.	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физической культурой	
8.	Требования техники безопасности при занятиях и к спортивному инвентарю	
9.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	
ПРАКТИКА		
1.	Общая физическая подготовка	110
	Выносливость	
	Сила	
	Быстрота	
	Ловкость	
	Гибкость	
2.	Специальная физическая подготовка	80
3.	Технико-тактическая подготовка	42
4.	Контрольно-переводные испытания	4
5.	Соревновательная подготовка	12

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В соревновательной деятельности включает в себя три периода: предсоревновательный период (восстановительный); 2- соревновательный (соревновательная деятельность); 3 – восстановительный (профилактический).

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения.

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Календарный учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий, ч

№ п/п	Содержание занятия	сен	окт	но я	дек	ян в	фе в	ма р	ап р	май	июн	август	Итого часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	16
2	ОФП	12	9	12	9	8	11	11	10	7	13	8	110
3	СФП	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	4	80
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
5	Контрольно-переводные испытания		2							2			4
6	Соревновательная			2	2	2		2	2	2			12

	подготовка												
	Итого часов:	26	24	26	24	22	24	26	26	24	26	16	264

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретический компонент:

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим, питание. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка

Теоретический компонент:

Физическое качество «Выносливость». Физическое качество «Сила». Физическое качество «Быстрота». Физическое качество «Ловкость». Физическое качество «Гибкость».

Практический компонент:

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

Практический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы». Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

Практический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Спарринги.

Практический компонент:

Спарринги.

Условия реализации программы.

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для работы: столы, стулья, стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы, цепи и тросы, рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические

маты, штанги, гантели, парные гири, поясные ремни, секундомер, скакалки, мячи игровые, методическая литература, фото и видеоматериалы.

Система контроля и зачетные требования

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения. Задачи промежуточной аттестации: - выполнение в полном объеме дополнительной предпрофессиональной программы на этапах спортивной подготовки; - подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов; - комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта. При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации: сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специально физической подготовке; избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком. Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения тренерского совета. При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие этапы и периоды спортивной подготовки, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода). Перечень тестов № Физические

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 сек)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)

	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 7 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Перечень информационного обеспечения

1. Вельский И. Системы эффективного воспитания. - Минск, 2003.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002.
4. Никулин И.Н., Воронков А.В., Триколич Б.Г., Филатов М.С. Программно-методическое обеспечение в армспорте — Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 160 с.
5. В.Ф. Регулян «Стать сильнее сильного», «Уральский рабочий», 1993
6. П.В. Жавора, А.И. Рахманов «Армспорт. Техника, тактика, методика обучения»
7. Фредерик К. Хэтфилд «Всестороннее руководство по развитию силы», Ассоциация Красноярск, 1992
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. М.Я. Набатникова. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. В.Г. Никитушкин. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
14. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры- единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
17. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки. Учебное пособие для преподавателей ИФК. - М., 2001. - 114 с. 1977 - 83 с.
18. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. – 22. Драгнев Ю.В. «Методика физической подготовки учащейся молодежи. Часть 1 «Армспорт» 2010. – 424с. Видеоматериалы
- a. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
- b. Видеозаписи с соревнований

Список литературы:

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001

4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армрестлинга
10. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
11. Информационные материалы на сайте WWW.Armwrestling.com. США
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург