



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«**БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**  
**имени Василия Константиновича Штильке**»

---

РАСМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№01

Приложение к ДООП  
УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг»  
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-20 лет)

**Составитель:**  
Куропанов Ю.А, преподаватель  
физического воспитания, высшая  
квалификационная категория.

г. Барнаул,  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки. Она представляет собой развитие силовых и скоростно-силовых качеств обучающихся. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами армрестлинга, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям армрестлингом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

#### **Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:**

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

#### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о армрестлинге, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники армрестлинга;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в армрестлинге;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по армрестлингу для колледжа.

### Содержание курса

Учебно-тематический план программы включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

**Теоретическая подготовка**

1. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка армрестлеров.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

**Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах, гириями.

**Специальная физическая подготовка**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

**Техническая подготовка**

1. Изучение техники армрестлинга (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники борьбы вверху, в низу (ознакомление с техникой, изучение техники борьбы в верхнем и нижнем положении, выполнение стартовых положений, выполнение упражнений по сигналу и без).

3. Обучение технике армрестлинга (Совершенствование техники армрестлинга, правой и левой рукой).

**Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой в армрестлинге при борьбе левой и правой рукой

**Способы и методы изучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания рабочей программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Виды деятельности:**

- учебно- тренировочные занятия;
- контрольные тесты;
- контрольно-нормативные требования;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 140 час.

Продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

**Тематическое планирование**

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		теоретические занятия	
2.	История развития армрестлинга. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2		теоретические занятия	
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Техника безопасности во время занятий армрестлингом. Ознакомление с правилами	4	2		теоретические занятия	контрольные тесты

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг»

	соревнований					
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	62		62	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники армрестлинга.	60		60	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	8		10	соревнования	контрольно-нормативные требования
	Итого:	140	8	132		

### Планируемые результаты

**В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:**

- знание общефизической подготовки армрестлера (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики армрестлинга в спорте;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде армрестлинга

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат: по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

### **Контроль его формы и сроки.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг»

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончанию раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* уровня освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками, а также теоретических знаний.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончанию реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

Контрольные нормативы (тесты) в рамках промежуточной аттестации:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала;  
Ниже среднего (Н/с) – 3 бала.

**ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Обучение проходит в отдельном кабинете, 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, блочные устройства, методическая литература, фото и видеоматериалы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг»

Работу по программе осуществляет преподаватель с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения армрестлингу.

**Методическое обеспечение**

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
<b>1</b>	Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя.
<b>2</b>	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
<b>3</b>	Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина,

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Армрестлинг»

					гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
4	Тактическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
5	Психологическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / сост.: М.А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 28 с.
2. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский.- Минск: Вида-Н, 2003. - С. 245-278.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки. - М., 1997.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
6. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 94-117.
7. Гуськов С.И. Гармония мускулов / С.И. Гуськов. - М.: Знание, 1988. - С. 97-190
8. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1979.
9. Живора П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живюра, А.И. Рахматов. - М.: АСАДЕМА, 2001.
10. Изотов Е.А. Физическая культура. Армрестлинг. - СПб, 2007.
11. Кондрашкин Е.Н. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. - Ульяновск : УлГТУ, 2005. - 46 с.
12. Петров В.К. Богатырские забавы / В.К. Петров. - М.: Знание, 1992. - С. 3-56.
13. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт: Учеб.-метод. пособие /УдГУ. Ижевск, 2008. 74 с.
14. Тарасов М.А. Армрестлинг в практике физического воспитания студентов: метод. указания / Ю.В. Матвеев, Л.А. Скавинская, М.А. Тарасов. - Оренбург: ОГУ, 2012. - 45 с.
15. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.