

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От «06» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Дмитриев

2015 г.

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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:  
ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ  
ИВАШОВА Т.В.  
СУШЕНИНОВА И.И.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Л.А. Брагдесова – заместитель директора по УСи,  
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Темл»

СОЛИКАМСК, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	4
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	5
2.3. Врачебно-педагогический контроль	9
2.4. Воспитательная работа	10
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	11
3.1. Требования к результатам реализации программы	11
3.2. Нормативы физической подготовки	11
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Армспорт является древнейшим видом спорта, который был возрождён в 1960-е годы в США. В 1990-х годах получил распространение и в России.

Армспорт (борьба на руках или армрестлинг; от англ. Arm sport, arm wrestling, где arm - предплечье) - вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность стола, и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности стола.

Армспорт современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующий положительному эмоциональному подъёму.

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по армспорту является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522).
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий армспортом по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки армрестлеров, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трёх частей:

1. НОРМАТИВНАЯ. Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объёму тренировочных нагрузок.
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ. Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, физическая, технико-тактическая подготовка.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

#### І. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет, 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся.

#### 1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

##### *Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (Примерный учебный план на 46 учебных недель)*

<i>№ п/п</i>	<i>Предметные области</i>	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>
<b>І.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>
<b>ІІ.</b>	<b>ОФП, СФП</b>	<b>61</b>
<b>ІІІ.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>139</b>
3.1	<i>Основы техники и тактики</i>	63
3.2	<i>Совершенствование СФП</i>	70
3.3	<i>Контрольные и зачетные требования</i>	6
<b>ІV.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>16</b>
<b>V.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>28</b>
<b>VI.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>19</b>
	<b>Всего за год</b>	<b>276</b>

#### 1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям армспортом. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, занятия другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, подвижные и спортивные игры, атлетическая подготовка, гиревой спорт и другие).

#### 1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица №2

##### *Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Период</b>	<b>Минимальная наполняемость группы</b>	<b>Оптимальный количественный состав</b>	<b>Максимальный количественный состав</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки</b>
-----------------------------------	---------------	---	--	---	--

Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч. (не менее 3 раз в неделю)
--------------------------------	-------------	----	-------	----	----------------------------------

#### **1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

*Таблица №3*

#### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	7	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Армспорт».

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

#### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **Требования безопасности по окончании занятия**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь (по необходимости);
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

### **2.2. Программный материал для практических занятий**

#### **2.2.1 Теоретическая подготовка**

*Развитие физической культуры и спорта в РФ.*

- Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

- Значение физической культуры для трудовой деятельности.

- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

*Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.*

- Характеристика *армрестлинга*. Место и значение в системе физического воспитания.

- Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

- История развития армспорта в СССР, России и в мире.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

- Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.

*Гигиена, закаливание, режим, питание.*

- Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий.

- Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

- Режим дня, питания и сна спортсмена.

- Самоконтроль в тренировочном процессе.

- Самомассаж.

- Страховка и самостраховка.

*Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.*

- Техника безопасности на занятиях.

- Требования к спортивному оборудованию.

*Технико-тактическая подготовка:*

- Понятие о спортивной технике и тактике.

- Анализ технических приемов.

### **2.2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)**

В группах спортивно-оздоровительного этапа основное внимание уделяется, общей физической подготовке.

Всесторонняя общая физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в борьбе. Общая физическая подготовка рукоборца должна включать в себя следующие средства:

*А) Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

Общеразвивающие упражнения используются на занятиях для всестороннего физического развития занимающихся. С помощью этих упражнений достигается гармоничное развитие мышечной системы занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, эластичности, улучшение функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Виды ОРУ:

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибания, разгибания, вращения, махи, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте.
- с резиной в наклонах, маховые и круговые движения, сидя, лежа с сопротивлением партнера.

*Упражнения для воспитания силовых способностей:*

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели от 0,5 кг.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания на перекладине на двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для развития скоростных качеств:

Упражнения для развития координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
- спортивные игры (модифицированные), регби, футбол, хоккей.

### ***2.2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (взрывной силы, скоростных способностей, силовой выносливости), выполнению соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения, реальному повышению уровня тактико-тактического мастерства.

Для решения задач СФП применяются специально-подготовительные упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств рукоборца.

Следует подчеркнуть, что, упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на *подводящие*, способствующие в основном освоению формы, техники движений и на *развивающие*, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Можно выделить подводящие упражнения для борьбы через верх, для борьбы в крюк, для борьбы боком и толчком.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя работу со свободными отягощениями, на специальных тренажерах, с резиновыми эспандерами (жгутами) и с сопротивлением партнера.

Развивающие специально-подготовительные упражнения требуют специальной технической подготовки. Взаимодействие с партнером при выполнении этих упражнений строится по принципу разделения функций - один выполняет основное действие, а другой создает сопротивление или облегчает действия партнера. При этом характер противодействия может быть различным: постоянно-удерживающий, активно-возрастающий, принудительно-возвращающий.

Специальные упражнения в армрестлинге направлены преимущественно на тренировку мышц предплечья. Требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

В обычной и соревновательной деятельности человек может осуществлять движения кистью в трех плоскостях. Это сгибание (движение в сторону ладони) и разгибание (движение в сторону тыльной стороны ладони) кисти. Отведение (движение в сторону большого пальца) и приведение (движение в сторону мизинца) кисти. Пронация (поворот кисти вовнутрь) и супинация (поворот кисти наружу) предплечья.

Для СФП предлагаются следующие упражнения:

- Сгибание кисти со штангой, гантелей сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В исходном положении атлет сидит на скамье, опирается предплечьями на бедра и удерживает штангу одной рукой хватом снизу. Упражнение заключается в разгибании и сгибании кисти в лучезапястном суставе. В нижней точке возможно скатывание штанги на пальцы. Во время всего упражнения предплечье расположено горизонтально и неподвижно.

- Разгибание кисти со штангой сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-разгибателей кисти. Это упражнение отличается от предыдущего только тем, что используется хват сверху.

- Отведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на развитие силы мышц, осуществляющих отведение кисти (движение кисти в сторону большого пальца). В этом упражнении используется односторонняя гантель - гантель, имеющая диски только с одной стороны грифа. В исходном положении атлет удерживает гантель таким образом, чтобы диски были со стороны большого пальца. Гриф гантели расположен горизонтально. Из этого положения гантель опускается дисками вниз и возвращается в исходное положение. Предплечье во время всего упражнения вертикально и неподвижно. Нагрузка во всех упражнениях с односторонней гантелей регулируется путем изменения расстояния от дисков до захвата (чем больше расстояние, тем больше нагрузка).

- Приведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на развитие силы мышц, осуществляющих приведение кисти (движение кисти в сторону мизинца). Это упражнение отличается от предыдущего лишь тем, что односторонняя гантель удерживается так, чтобы диски находились со стороны мизинца.

- Отведение кисти с отягощением на ремне сидя. Это упражнение направлено на укрепление мышц, осуществляющих отведение кисти. В исходном положении предплечье расположено в нейтральном положении, так, чтобы большой палец (если его разогнуть) направлялся строго вверх.

Ремень, на котором подвешено отягощение, перекидывается через первую фалангу указательного пальца, пальцы максимально сжаты.

- Пронация предплечья с односторонней гантелей сидя. Это упражнение направлено на развитие мышц-пронаторов предплечья. В исходном положении атлет располагает предплечье одной руки поперек скамьи, сгибает руку так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90 градусов и удерживает одностороннюю гантель дисками вниз (со стороны мизинца). Из этого положения происходит максимальная пронация (поворот вовнутрь) предплечья и возвращение в исходное положение.

- Супинация предплечья с односторонней гантелей сидя. Упражнение направлено на развитие мышц-супинаторов предплечья. От предыдущего оно отличается только тем, что из исходного положения осуществляется супинация (поворот наружу) предплечья.

- Пронация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом, ладонь вверх. Зажимает в ладони ремень, на котором со стороны большого пальца подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить пронацию предплечья на 90 градусов.

-Супинация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом с нейтральном положении (большой палец вверх). Зажимает в ладони ремень, на котором подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить супинацию предплечья на 90 градусов.

- Сгибание кисти с вертикальным грифом сидя на высокой скамье или стоя в наклоне. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В этом упражнении используется вертикальный гриф - гриф, на одном конце которого имеется упор для дисков, а на другом отверстие для прикрепления рукоятки. В исходном положении атлет садится на высокую скамью, так чтобы его бедра находились под углом 45 градусов к полу. Располагает предплечье одной руки на бедре и удерживает вертикальный гриф за рукоятку. Из этого положения происходит сгибание кисти и возвращение ее в исходное положение. В нижней точке возможно разгибание пальцев. Во время всего упражнения предплечье расположено под углом 45 градусов к полу и неподвижно.

- Пронация предплечья в тренажере. Это упражнение выполняется в специальном тренажере, который представляет собой вращающийся вал, на котором закреплено отягощение. На одном конце вала рукоятка. В исходном положении атлет берет рукоятку таким образом, чтобы ладонь бала обращена вверх, предплечье было на одной линии с валом, а рука согнута так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90 градусов. Из этого положения атлет выполняет пронацию предплечья на 90 градусов (пока ладонь не станет вертикально) и возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения необходимо удерживать локоть неподвижно.

- Супинация предплечья в тренажере. Упражнение отличается от предыдущего тем, что рукоятка в исходном положении удерживается ладонью вниз. И из этого движения осуществляется супинация предплечья на 90 градусов.

- Сжатие эспандера с прямой кистью. Это упражнение направленно ил усиление хвата. Оно довольно распространенное, выполняется в положении, когда кисть и предплечье составляют прямую линию.

- Сжатие эспандера с согнутой кистью. Это упражнение отличается от предыдущего тем, что в исходном положении атлет максимально сгибает кисть, в которой находится эспандер. В этом положении выполняется сжатие эспандера. Надо следить за тем, чтобы не было движений в лучезапястном суставе во время выполнения упражнения.

- Сгибание кисти с широкой рукояткой стоя за армстолом с использованием регулируемого блока. Особенность регулируемого блока заключается в том, что можно регулировать высоту крепления блока (как следствие изменять вектор тяги тренажера) и изменять направление движения троса (блок вращается). С учетом свойств регулируемого блока можно выполнять сгибание кисти в различных исходных положениях, например, в стартовой позиции или в проигрышном положении.

- Имитация атакующих действий стоя за армстолом с использованием регулируемого блока. В зависимости от выбранного стиля борьбы можно выполнять упражнение с рукояткой, с ремнем, с прямым или согнутым положением кисти. Стол можно поворачивать, изменяя тем самым вектор приложения усилий.

- Сгибание руки с гантелью или жгутом стоя, в сокращенной амплитуде нейтральным хватом или хватом снизу. Амплитуда подбирается таким образом, чтобы движение было близко к «рабочему углу». Как правило, угол в локтевом суставе составляет 90-100 градусов в начале упражнения и около 45 градусов в конце.

- Удержание гантели сидя с упором в бедро или на скамье Л. Скотта хватом снизу или нейтральным хватом. Данные упражнения представляют собой вариант использования изометрического метода в подготовке рукоборцев. При выполнении удержания нужно стремиться к тому, чтобы углом в локтевом суставе полностью соответствовал «рабочему углу» конкретного спортсмена.

- Удержание статики на перекладине согнутыми в локтевых суставах и кистями.

Широкое применение в рамках специальной физической подготовки в армспорте получили упражнения с сопротивлением партнера. Как правило, они выполняются за армстолом. С помощью партнера можно отработать практически любой элемент, имеющий место в соревновательной деятельности. При этом в работе с сопротивлением партнера можно варьировать амплитуду движения, величину отягощения, скорость движения, тактическую манеру ведения поединка. Все это говорит о том, что работа с партнером за столом является необходимым и наиболее эффективным средством специальной физической подготовки в армспорте.

### **2.3. Врачебно-педагогический контроль**

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям армспортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 2.4. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы на спортивно-оздоровительном этапе является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта, воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

*Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

#### 3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп*

№	Контрольные упражнения (тесты)	СОГ		
		5	4	3
<b>Физическая подготовка (мальчики)</b>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	4	2
2	Отжимание от брусьев (кол-во раз)	4	3	2
3	Прыжок в длину с места, см	180	170	160
<b>Специальная подготовка (мальчики)</b>				
5	Приседание на одной ноге (кол.раз)	17	14	5
6	Тяга (%)	100	85	70
7	Жим лежа (%)	100	85	70
<b>Физическая подготовка (девочки)</b>				
1	Подъем туловища (кол.раз)	13	10	8
2	Отжимание от пола (кол-во раз)	4	3	2
3	Прыжок в длину с места, см	160	145	130
<b>Специальная подготовка(девочки)</b>				
5	Приседание на одной ноге (кол.раз)	3	2	1
6	Тяга (%)	100	85	70
7	Жим лежа(%)	100	85	70

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *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.
2. *Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д.* Армспорт. Специализированные тренировочные программы – Ульяновск: УЛГТУ, 2005.
3. *Ф.Ю. Ахметзянов, В.В. Харитонов, С.Н. Мерида.* Армспорт. Учебное пособие. Казань, 2002 г. С.73
4. *П.В. Жавора, А.И. Рахманов* «Армспорт. Техника, тактика, методика обучения» М. АCADEMIA. 2001.
5. *Высоцкий В.Л.* Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей младшего школьного возраста. Красноярск, 2000.
6. *Крепчук И.Н., Рудницкий В.И.* Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
7. *В.Г. Никитушкин.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
8. *В.Ф Регулян* «Стать сильнее сильного», «Уральский рабочий», 1993.
9. *Фредерик К. Хэтфилд* «Всестороннее руководство по развитию силы», Ассоциация Красноярск, 1992.
10. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет ресурсы:

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

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>