

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №14» ГО «ГОРОД  
ДЕРБЕНТ» РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБ У ДО «ДЮСШ №14»

З.К. Качаев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АРМСПОРТУ  
ДЛЯ ГРУППЫ УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Дербент 2019г.

## 1. Пояснительная записка

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.

**Армспорт (Борьба на руках или Армрестлинг;** от англ. *Armsport, armwrestling*, где *arm* — предплечье) — вид спортивных единоборств. Во время матча 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.

Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света. Является древнейшим видом спорта, который был возрождён в 1960-е годы в США. В сентябре 1962 года в г. Петалума, штат Калифорния был проведён первый чемпионат мира по ристрестлингу — так была названа эта борьба (англ. *wrist-restling*, дословно — «борьба запястьями»).

Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

В 1990-х годах этот спорт получил распространение и в России. Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих, это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут не какого результата. Сила — это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем с большими весами ты тренируешься, тем сильнее ты становишься.

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

Армрестлинг — честный спорт сильных мужчин.

Актуальность данной программы — в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психического комфорта.

## **Цели и задачи**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий армрестлингом.

## **Образовательные задачи:**

- изучение истории и терминологии армрестлинга;
- изучение основ анатомии и физиологии;
- изучение правил соревнований армрестлинга;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

## **Развивающие задачи:**

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- обучение основным приемам техники армрестлинга.

## **Воспитательные задачи:**

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

**Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы по поармспорту – 1 год

**Группы комплектуются** по желанию обучающихся на основании письменного заявления родителей (законных представителей) в возрасте от 7 лет, имеющих медицинский допуск для занятий армрестлингом. Допускается формирование разновозрастных групп.

На этапе начальной подготовки первого года обучения годовая нагрузка составляет 216 часов (36 учебных недель). Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку – 6 академических часов.

Учебное занятие состоит из двух-трех часов. Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с перерывом 10 мин. для отдыха спортсменов.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

1. подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
2. основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, армрестлинг, ОФП);
3. заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

**Форма занятий** – групповая.

**Материальное обеспечение программы.**

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;

- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 16,24,32 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- стол для армрестлинга;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся в течении 1-го года на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Наименование	Формы результатов оценки
<i>Должны знать:</i>		
1.	Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, оказание первой медицинской помощи	Опрос, самоконтроль, практическое занятие
2.	Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом	Наблюдение и Опрос
3.	Историю развития армрестлинга в России и за рубежом	Опрос, теоретическое занятие
4.	Основы самоконтроля	Ведение дневника самоконтроля
5.	Основы планирования спортивной тренировки	Совместное с тренером составление плана подготовки
6.	Правила соревнований, основы их организации и проведения	Участие в соревнованиях
<i>Должны уметь:</i>		
1.	Правильно выполнять упражнения на тренажерах	Практические занятия, наблюдение
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя	Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Выполнять приемы самомассажа	Практические занятия
4.	Выполнять страховочные действия, работать в парах	Практические занятия, наблюдение

**Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы первого года обучения на этапе начальной подготовки:**

- освоение всех разделов программы первого года обучения на этапе начальной подготовки;
- успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;
- овладение техникой выполнения упражнений;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

**Диагностика эффективности и реализации программы:**

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации программы первого года обучения на этапе начальной подготовки**

**Промежуточный контроль:**

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

**Итоговый контроль:**

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях).

**Контрольно-переводные нормативы на этап начальной подготовки первого года обучения:**

№	упражнение	количество раз	Уровень
1.	подтягивание	10	очень высокий
		8	Высокий
		6	Средний
2.	отжимание от брусьев	5	очень высокий
		4	Высокий
		3	Средний
3.	приседание	20	очень высокий
		17	Высокий

	8	средний
--	---	---------

## 2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	Практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	17	
1.	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	1	
2.	Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом	1	
3.	Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом	1	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	
5.	Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1	
6.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	
7.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	
8.	Оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	
9.	Основы общефизической подготовки спортсменов в армрестлинге	1	
10.	Основы начальной системы тренировки в армрестлинге	1	
11.	Основы базовой системы тренировки в армрестлинге	1	
12.	Основы статической системы тренировки в армрестлинге	1	

13.	Планирование спортивной тренировки	1	
14.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	
15.	Психологическая подготовка	1	
16.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	
17.	Зачетные требования по теоретической подготовке	1	
	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>52</b>
16.	Общеразвивающие упражнения без предметов		11
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами		11
18.	Легкая атлетика		10
19.	Спортивные игры		10
20.	Подвижные игры		10
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>		<b>120</b>
21.	Упражнения с отягощением на ремне		10
22.	Тяга штанги. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху		12
23.	Приседание со штангой на плечах		12
24.	Сгибание пальцев на тренажере		10
25.	Имитация борьбы на горизонтальном блоке		14
26.	Упражнения с односторонней гантелью		14
27.	Постановка индивидуальной техники борьбы		12
28.	Ударный метод развития взрывной силы мышц		12
29.	Избирательная тренировка отдельных мышц		12
30.	Спарринг (учебная борьба)		12
31.	<b>Прием контрольных нормативов</b>		<b>8</b>
	<b>Итого за год:</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

<b>Всего:</b>	<b>216 часов</b>
---------------	------------------

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**на этапе начальной подготовки первого года обучения**

#### I. Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

Санитарно-гигиенические требования к спортивному залу для занятий армрестлингом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

История развития армрестлинга в России и за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Основы техники выполнения упражнений в армрестлинге.

Основы начальной системы тренировки в армрестлинге.

Основы базовой системы тренировки в армрестлинге.

Основы статистической тренировки в армрестлинге.

Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником.

Правила соревнований по армрестлингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

## II. Физическая подготовка

### 1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднятие на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники армрестлинга.

### 2. *Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

### 3. *Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 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.

### 4. *Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.

### 5. *Подвижные игры.* Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

## III. Техническая подготовка

Для обозначения технических действий в армрестлинге существует общепринятая терминология движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз – разгибанием; вправо, в сторону большого пальца – отведением; влево – приведением. Поворот ладонью вниз – пронация, а ладонью вверх – супинация.

- Сгибание руки с отягощением на ремне.
- 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 одной гантелью, предплечье зафиксировано.
- Пронация кисти с отягощением на ремне.
- Супинация кисти с одной гантелью. Вращение кисти с одной 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 одной гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с одной гантелью.
- Разгибание кисти с гантелью.
- Отведение кисти с одной гантелью, предплечье вертикально.
- Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.
- Стоя отведение кисти с одной гантелью.
- Сгибание руки с одной гантелью.
- Отведение кисти с одной гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.
- Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.
- Пронация кисти с одной гантелью.
- Приведение кисти с одной гантелью.
- Отведение и приведение кисти с одной гантелью.

#### Избирательная тренировка отдельных мышц:

- Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.
- Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговое вращение в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и кверху груди.
- Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;
- Двуглавая мышца 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»;
- Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

- Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
- Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.
- Большая грудная мышца – 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.
- Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положении лежа.
- Наружные косые мышцы живота – подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.
- Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).
- Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.
- Мышцы задней поверхности бедра – в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.
- Икроножные мышцы – поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Постановка индивидуальной техники борьбы.

Спарринг (учебная борьба).

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2013.
2. 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, 2014.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 2015г.
4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 2009.
5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2017.
6. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 2018
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2014.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 2005.