

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласована  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮСШ  
от 21.10.2021г. протокол №3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
М.А.О. Мещерских  
приказ №756н/25.10.2021г.



# **АРМРЕСТЛИНГ**

**дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной  
направленности**

**возраст обучающихся - от 7 до 17 лет  
срок реализации программы 1 год  
(срок освоения программы может быть увеличен до 2 лет  
на основании Приказа Минспорта России от 15.11.2018 № 939)**

**Автор-составитель:  
Великсар Ирина Николаевна  
заместитель директора  
МБУ ДО ДЮСШ**

**Горноуральский городской округ  
2021**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	7
3. Содержание программы .....	9
4. Список литературы .....	12

## 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.

**Армрестлинг (Борьба на руках;** от англ. *Arm sport, arm wrestling*, 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.

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 образовательной общеразвивающей программы по армрестлингу – 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.

В группе СО годовая нагрузка составляет 144 часа (36 учебных недель). Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку – 4 академических часов.

Учебное занятие состоит из двух-трех часов. Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с перерывом 5 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;
- Армстолы - требуется 2 единицы на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Брусья гимнастические (параллельные) - требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Штанга (гриф, втулки, диски различной массы, замки) - требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Весы медицинские напольные (разновидность - электронные) - требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Гантели - требуется 9 пар на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Гири спортивная - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Скамья гимнастическая - требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Канат - требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Эспандер кистевой - требуется 5 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Скамья для жима лежа с подстраховкой - требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Подставка для ног - требуется 2 единицы на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Секундомер - требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка) - требуется 2 единицы на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Эспандер лыжника - требуется 2 штуки на группу, используется 100% времени реализации программы.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся в течение года

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Формы оценки результатов</b>
<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 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 этапе спортивного оздоровления**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Уровень</b>
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

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>		<b>17</b>	
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>76</b>
16.	Общеразвивающие упражнения без предметов		30

17.	Общеразвивающие упражнения с предметами		16
18.	Легкая атлетика		10
19.	Спортивные игры		10
20.	Подвижные игры		10
<b><i>Техническая подготовка</i></b>			<b>43</b>
21.	Упражнения с отягощением на ремне		5
22.	Тяга штанги. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху		4
23.	Приседание со штангой на плечах		2
24.	Сгибание пальцев на тренажере		3
25.	Имитация борьбы на горизонтальном блоке		6
26.	Упражнения с односторонней гантелью		6
27.	Постановка индивидуальной техники борьбы		10
28.	Ударный метод развития взрывной силы мышц		3
29.	Избирательная тренировка отдельных мышц		2
30.	Спарринг (учебная борьба)		2
<b><i>Прием контрольных нормативов</i></b>			<b>8</b>
<b>Итого за год:</b>		<b>17</b>	<b>127</b>
<b>Всего:</b>		<b>144 часа</b>	

### 3. Содержание программы

#### 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.

Основы техники выполнения упражнений в армрестлинге.

Основы начальной системы тренировки в армрестлинге.

Основы базовой системы тренировки в армрестлинге.

Основы статистической тренировки в армрестлинге.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником.

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 – поднимание 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 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.

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 положение 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, 2005.
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, 2002.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.
4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АСАДЕМІА, 2001.
6. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
9. Ахмедшин, И.Г. Правила армспорта [Текст] / Под. общ. ред. П. В. Живоры, А.М. Мотлох, Е.И. Усанов, В.И. Тимошин, А.А. Филимонов. М.: Российская ассоциация армспорта, 2015.
10. Армирестлинг, Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры, 2002 г.
11. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006 – 160с.
12. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
13. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. - 112 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729977

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025