

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Явасская средняя общеобразовательная школа»
Зубово-Полянского муниципального района РМ

«Согласовано»
Зам.директора ВР
_____ Т.В.Грушина
30.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Явасская
СОШ»
_____ Л.С.Михайлова
31.08.2024 г.

Рабочая учебная программа курса внеурочной деятельности.
Физкультурно-спортивное направление.
«Армрестлинг»
2024-2025 учебный год
Возраст обучающихся 13-18 лет

Составитель:
Дьяковский Александр Сергеевич
тренер-преподаватель

Явас 2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа для спортивной секции по Армрестлингу составлена на основе авторской учебной программы спортивной подготовки по Армрестлингу, тренер-преподаватель Дьяковский А.С.

Программа по Армрестлингу рассчитана на три года и предусматривает занятия для учащихся 13-18 лет.

Программа определяет объем занятий по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Типовая модель программы: структура программы предполагает систему обучения основам армрестлинга базового уровня, которая заключается в подготовке ребят 13-18 лет к обучению на дальнейших уровнях физкультурно-спортивной деятельности по виду спорта «Армрестлинг», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

Уровень программы 3 часов занятий в неделю.

Цель программы.

Является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «Армрестлинг», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы. Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки;
- обучить основным приемам техники и тактики силовых действий в армрестлинге;
- обучить правилам соревнований армрестлинга.

Развивающие:

- способствовать развитию общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- способствовать формированию правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и силовых способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям волейболом и потребности к ведению здорового образа жизни;

- способствовать расширению сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

Возраст, кол-во обучающихся

- группы комплектуются из юношей 13-18 лет, имеющих допуск врача;

- количество занимающихся в группе не менее 15 и не более 20 человек.

Формы и режим занятий.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- соревнования;

Срок реализации программы

Прохождение программы рассчитано на 3 года,

Характеристика вида спорта

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.

2 Содержание учебно-тематического плана

1. Правила по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Практика: Обучение технике выполнения элементов физической культуры с предметами.
2. Теория: Основы техники выполнения упражнений в Армрестлинге. Практика: Обучение технике упражнений Армрестлинга.
3. Теория: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Практика: Выполнение контрольных нормативов.
4. Теория: Правила проведения соревнований в Армрестлинге. Практика: Соревнования по Армрестлингу, отработка технического мастерства (борьбы) за столом.
5. Самоконтроль занимающихся физической культурой. Силовая подготовка на тренажерах.
6. Теория: Особенности техники выполнения специализированных упражнений в Армрестлинге. Практика: Совершенствование техники упражнений Армрестлинга.

1. 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая часть:	14	14		
1.1	Правила по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.		2		тест
1.2	Основы техники выполнения упражнений в Армрестлинге		3		тест
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2		опрос
1.4	Правила проведения соревнований в Армрестлинге.		3		опрос
1.5	Самоконтроль занимающихся физической культурой.		2		дневник самоконтроля
2.6	Особенности техники выполнения упражнений Армрестлинга.		2		опрос
2	Учебно-тренировочный:	74			
2.1	Обучение технике выполнения элементов физической культуры с предметами.			4	
2.2	Обучение технике упражнений Армрестлинга.			10	
2.3	Сдача контрольных нормативов.			8	контрольные испытания
2.4	Оценка ТТП.			2	соревнования
2.5	Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах.			5	
2.6	Совершенствование техники упражнений Армрестлинга.			50	
	Итого:	102			

4. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				групповая	1	Техника безопасности при занятиях Армрестлингом. Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 1. Кроссовая подготовка.	Текущий
2				групповая	1	Основы техники выполнения упражнений в Армрестлинге Предплечья штангой сидя. тех упр.: Имитация борьбы на блоке.	Текущий
3				групповая	1	Разучивание комплекса упражнений с цилиндрическими ручками № 1х2р Кроссовая подготовка.	Текущий
4				групповая	1	Освоение фаз Атаки и защиты при борьбе. Основной освоене старта при борьбе (динамический).	Текущий
5				групповая	1	Стойка за столом, правильное положение руки на подлокотнике за столом (Безопасные и опасные положения рук).	Текущий
6				групповая	1	Разучивание комплекса упражнения с гантелями № 2. Кроссовая подготовка.	Текущий
7				групповая	1	Освоение работы с эксцентрическими ручками.	Текущий

8				групповая	1	Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 2х2р. Кроссовая подготовка.	Текущий
9				групповая	1	Освоение работы с конусными ручками.	Текущий
10				групповая	1	Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 3. Кроссовая подготовка.	Текущий
11				групповая	1	Стойка правильное выставление за столом положение плечь перед началом борьбы.	Текущий
12				групповая	1	Разучивание комплекса упражнений с гантелями № 3х2р. Кроссовая подготовка.	Текущий
13				групповая	1	Освоение фазы атаки при борьбе.	Текущий
14				групповая	1	Освоение фазы защиты при борьбе.	Текущий
15				групповая	1	Освоение фазы контратаки при борьбе.	Текущий
16				групповая	1	Освоение правильной постановки ног при борьбе за столом.	Текущий
17				групповая	1	обучение элементам само страховки при применении элементов борьбы.	Текущий
18				групповая	1	- упражнения на расслабление определенных групп мышц.	Текущий
19				групповая	1	накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.	Текущий
20				групповая	1	ходьба с отягощением в руках.	Текущий

21			групповая	1	вращение кисти с односторонней гантелей.	Текущий
22			групповая	1	поочередное сгибание пальцев на тренажере.	Текущий
23			групповая	1	общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.	Текущий
24			групповая	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Выполнение контрольных нормативов.	Текущий
25			групповая	1	Разогревающие упражнения.	Текущий
26			групповая	2	Особенности техники борьбы Верхом (выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.)	Текущий
27			групповая	2	Отработка техники: Прямое Движение (по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего. «Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.)	Текущий
28			групповая	2	Отработка техники: Крюк нижний (атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) - самый распространенный тип борьбы.)	Текущий

29			групповая	2	Отработка техники: Крюк верхний (спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).	Текущий
30			групповая	2	Отработка техники: Трицепсом. Со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.	Текущий
31			групповая	2	Отработка техники: Притягиванием. Атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.	Текущий
32			групповая	2	Сгибание руки с отягощением на ремне. (30,40,50 % от ПМ).	Текущий
33			групповая	2	Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.– (30,40,50% от ПМ).	Текущий
34			групповая	1	Рывок гири (20,40,60 % от ПМ). Тех. упражнения: махи двумя руками, наклоны, вис.	Текущий
35			групповая	1	Ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается (30,40,50,60 % от ПМ). пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.	Текущий

36			групповая	1	Рывок гири (30,40,60x2 % от ПМ). Тех. упражнения: махи двумя руками, наклоны,	Текущий
37			групповая	2	Поочередное сгибание пальцев на тренажере (25-40,50,65 % от ПМ). В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.	Текущий
38			групповая	1	Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано (30,40,60x2 % от ПМ).	Текущий
39			групповая	1	Пронация кисти с отягощением на ремне.– (25-40,70 % от ПМ).	Текущий
40			групповая	2	Сушинация кисти с односторонней гантелью. (20,40,% от ПМ). Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. Упражнение применяется в основном в подготовительный период.	Текущий
41			групповая	2	Имитация борьбы на горизонтальном блоке.– (25-40,75-80 % от ПМ).	Текущий
42			групповая	2	Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью. (20-30,75-80 % от ПМ).	Текущий

43			групповая	2	Классический толчок– (20,85 % от ПМ , 1 мин x МАХ). Тех. упражнения: подъем гирь на грудь, швунг, выпрыгивания.	Текущий
44			групповая	1	Разгибание кисти с гантелью. (80 -90 % от ПМ).	Текущий
45			групповая	1	Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально. – (20, 90 % от ПМ , 1 мин x МАХ).	Текущий
46			групповая	1	Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади. (100% от ПМ). Стретчинг.	Текущий
47			групповая	1	Стоя отведение кисти с односторонней гантелью. (20-35% от ПМ) x 2-3. Стретчинг.	Текущий
48			групповая	1	Правила проведения соревнований в Армрестлинге. Соревнования по Армрестлингу.	Текущий
49			группо вая	1	Самоконтроль занимающихся физической культурой. Силовая подготовка на тренажерах. Стретчинг.	Текущий
50			групповая	1	Сгибание руки с односторонней гантелью. (25-30, 50 % от 1 ПМ).	Текущий
51			групповая	1	Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону, статика на луч. СПУ: тяга в наклоне, становая тяга, пресс.	Текущий
52			групповая	1	Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти. СПУ: Жим стоя, выпрыгивания.	Текущий

53			групповая	1	Пронация кисти с односторонней гантелью. СПУ: Тяга из ямы, пресс.	Текущий
54			групповая	1	Приведение кисти с односторонней гантелью. СПУ: приседания со штангой, выпрыгивания,	Текущий
55			групповая	1	Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью. СПУ: становая тяга, пресс.	Текущий
56			групповая	1	Наклоны головы вперед-назад с отягощением. СПУ: отжимания на брусьях, .	Текущий
57			групповая	1	Рывок гири со сменой рук (20х4мин менять 3-5р). СПУ: махи рывковые, становая тяга, пресс.	Текущий
58			групповая	1	Тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.	Текущий
59			групповая	1	Жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх; пресс.	Текущий
60			групповая	1	Изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, статика на бицепс, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;	Текущий
61			групповая	1	Французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.	Текущий

62			группо вая	1	Круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.	Текущ ий
63			группо вая	1	Полувер с гантелей.	Текущ ий
64			группо вая	1	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 брусках с наклоном туловища. Приседания со штангой, подтягивания.	Текущ ий
65			группо вая	1	Подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа, становая тяга.	Текущ ий
66			группо вая	1	Подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.подтягивания.	Текущ ий
67			группо вая	2	Становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).	Текущ ий
68			группо вая	2	Степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.	Текущ ий
69			группо вая	1	В И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.	Текущ ий

70			группо вая	2	Поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.	Текущ ий
71			группо вая	2	Пальцы ручкой (DF 75) на блоке.	Текущ ий
72			группо вая	1	Выполнение контрольных нормативов.	Текущ ий

5. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП, СФП.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «Армрестлинг»;
- правила соревновательной деятельности по армрестлингу;
- основные понятия и термины в теории и методике армрестлинга;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- бороться с соблюдением основных правил армрестлинга.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикующей;
- техникой приемов армрестлинга
- навыками судейства.

3.2 Формы контроля

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, соревнования.

3.3 Средства контроля

Основным средством контроля являются упражнения общефизической и специальной подготовки.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

возраст	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подтягивание, кол-во раз (дев. вис лежа)	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Подъем корпуса из положения лежа (кол-во раз)	Бег 60м, с	Бег 2000 м, мин
Юноши (13-15лет)	5	10	30	195	45	9.4	8.30
	4	7	20	185	35	10.2	10.0
	3	5	10	175	30	11.0	10.20
Юноши (16-18лет)	5	10	40	200	50	8.5	8.10
	4	8	30	180	40	9.0	9.40
	3	5	20	160	25	9.6	10.0

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-технические условия реализации программы

- гири разные от 8 кг до 32 кг;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- скаклки
- скамейка
- стол для Армрестлинга
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов
- стойки для приседаний, жимов
- скамьи для жима лежа
- штанга сборная
- беговая дорожка
- ручки для выполнения специализирующих упражнений для Армрестлинга
(Цилиндрические, эксцентрические, конусные, концентические)
- станок для кистей;
- тренажеры силовые (блочные);
- тренажеры силовые (типа хаммер);
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- весы;
- помосты деревянные и резиновые (разборные);
- секундомер;
- аптечка;
- эспандеры и резиновые жгуты.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература (для обучающихся)

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.
6. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.
7. Периодизация спортивной тренировки. Бомпа Тудор О., Буццичелли Карло А. Изд. Спорт, 2016.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974
9. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

Литература (для педагогов)

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. 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.
6. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

Литература, рекомендуемая для (занимающихся)

1. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

Структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка Армрестлеров осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений в Армрестлинге проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений в Армрестлинге осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок.

Урок по Армрестлингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств Армрестлера.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения для Армрестлинга, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения, а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гантели, штанги должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объемы подъёмов. Основная тренировка идет с большим, средними и малым количествами подъёмов.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

Задачи и структура подготовки по периодам и этапам

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются от этапа к этапу, удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий;

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;

- учёт возрастных особенностей, занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;

- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период;

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные физические качества	показатели,	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость		+	+	+		+					
Координационные способности			+	+	+	+					
равновесие		+	+	+	+	+	+	+			

Основными задачами подготовительного этапа являются:

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники в Армрестлинге;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;

Основные задачи специально-подготовительного этапа подготовки:

- Овладение техникой выполнения физических упражнений;
- Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в Армрестлинге;

Изучение базовой техники в Армрестлинге; Основные задачи соревновательного этапа:

- Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;
- Расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;
- Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов;
- Повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях.

4.5. Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

1) Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2) Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

3) Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4) Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Программа теоретических занятий.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических качеств с отягощением на организм занимающихся, самоконтроль.

2. Основы техники выполнения упражнений в Армрестлинге:

Техника выполнения упражнений в Армрестлинге – одна из главных составляющих подготовки спортсмена.

Основные параметры движения атлета в специализированных упражнениях. Усилия, прикладываемые атлетом за столом. Траектория движения в упражнениях.

3. Особенности техники выполнения упражнений в Армрестлинге: вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положения Армрестлера перед началом выполнения упражнения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий при выполнении специализирующих упражнений в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

4. Самоконтроль: Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.
5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Требования техники безопасности на занятиях по Армрестлингу

Требования безопасности перед началом занятий

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления тренажеров, стола и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- провести разминку;
- тщательно проветрить спортзал;

Требования безопасности во время занятий

- начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать правила проведения занятия;
- избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам участников тренировочного процесса;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- организованно покинуть место проведения занятий.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

8.Список литературы

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.
6. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002.
7. Периодизация спортивной тренировки. Бомпа Тудор О., Буццичелли Карло А. Изд. Спорт, 2016.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974
- 9.Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
- 10.Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

11. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
12. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
13. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
15. 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.
- 16.Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

17. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
18. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –

М.: ФиС, 1977.

20. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.

21. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

22. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с. 4.

23. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

24. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

25. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин – М.: Советский спорт, 2007– 140 с. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

27. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Программы круговых тренировок.

№ п п	Упражнения	Время выполнения упражнения, с		
		25-30	30-35	35-40
		Отягощение – юноши		
1	2	3	4	5
I программа				
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	10	15	20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12	12	15
3.	Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами	-*	-	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	2	2	3
5.	Жим ногами на тренажёре, кг	10	15	20
6.	Отжимание от пола	15	20	25
7.	Подтягивание	-	-	-
8.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
9.	Подъём корпуса лёжа на животе	-	-	-
10.	Смена ног в выпаде прыжком	-	-	-
II программа				
1.	Тяга штанги лёжа	10	15	20
2.	Подтолчок с гирями на груди/махи одной гири	16	20	24
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-
4.	Тяга штанги двумя руками к подбородку	16	20	24
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	15	20	25
6.	Подтягивание	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	5	5	10
9.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-
III программа				
1.	Тяга штанги лёжа	10	15	20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12	12	15
3.	Подтягивание	-	-	-

4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10	20	30
5.	Отжимание от пола	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10	15	20
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-