

Администрация муниципального округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное автономное учреждение
муниципального округа Перевозский Нижегородской области
"Физкультурно-оздоровительный комплекс "Чайка"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Усягин С.Л.
№ 118-ПД от 31.08.2026 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Армрестлинг»
уровень «базовый»
Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор/разработчик:
тренер-преподаватель
Евсеев Дмитрий
Александрович

г. Перевоз
2026 г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Устав и локальные акты МАУ ФОК «Чайка».

Особенности реализации ДОП

Программа имеет базовый уровень освоения и ориентирована на:

- массовое вовлечение подростков в занятия армрестлингом;
- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- формирование правильной техники ведения поединка;
- подготовку спортсменов массовых разрядов.

Актуальность

Армрестлинг — доступный, зрелищный и динамично развивающийся вид спорта. В последние годы интерес к армрестлингу в России значительно вырос.

Актуальность программы обусловлена:

- потребностью подростков 14–17 лет в двигательной активности и развитии силовых качеств;
- возможностью укрепления здоровья и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- популярностью армрестлинга как средства оздоровительного досуга;
- социальным запросом на организацию занятости подростков во внеурочное время;

Новизна общеобразовательной программы.

Новизна программы заключается в обновлении содержания с учетом:

- современных требований безопасности и профилактики травматизма;
- возрастных особенностей подростков 14–17 лет;
- актуальных правил соревнований 2025 года.

Педагогическая целесообразность.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (базовый уровень) и ориентирована на:

- физическое развитие обучающихся 14–17 лет;
- укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни;
- приобретение навыков в области армрестлинга;
- подготовку к выполнению юношеских и массовых взрослых разрядов

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет.

Наполняемость групп: 10–25 человек.

Условия приема: набор свободный, при наличии письменного заявления родителей (законных представителей) и **медицинского заключения об отсутствии противопоказаний** к занятиям армрестлингом (обязательное медицинское обследование).

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности и года обучения.

Срок реализации и объем программы.

Год обучения	Часов в неделю	Недель в год	Объем в год	Всего за период
1 год	6 часов	38 недель	228 часов	228 часов
2 год	6 часов	38 недель	228 часов	456 часов
ИТОГО				456 часов

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая, индивидуально-групповая. Допускается проведение занятий по подгруппам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям, работе над техникой).

Режим занятий:

- 1-й и 2-й годы обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- Продолжительность академического часа: 45 минут.
- Перерыв между часами: 5–10 минут.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видео);

- практические занятия (учебно-тренировочные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- контрольные занятия (сдача нормативов);
- участие в соревнованиях;
- судейская практика;
- инструкторская практика.

Цель программы:

Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и личностного становления обучающихся 14–17 лет посредством занятий армрестлингом, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и базовых навыков ведения поединка.

Задачи программы:

Личностные задачи (воспитательные):

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, настойчивость);
- развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом.

Метапредметные задачи (развивающие):

- развивать физические качества (силу, силовую выносливость, быстроту, координацию);
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
- развивать навыки самоконтроля и самоанализа;
- формировать умение анализировать свои действия и действия соперника

Предметные задачи (образовательные):

- обучить основам техники и тактики армрестлинга;
- изучить правила соревнований и основы судейства;
- освоить базовые приемы борьбы (крюк, верх, середина, борьба в бок);
- обучить навыкам страховки и профилактики травматизма;
- подготовить к выполнению контрольных нормативов и участию в соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут:

- осознанно относиться к своему здоровью и вести здоровый образ жизни;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- уметь работать в коллективе и взаимодействовать с другими обучающимися;
- проявлять морально-волевые качества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно контролировать свое физическое состояние;
- анализировать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- планировать свою тренировочную деятельность;
- применять полученные навыки в различных жизненных ситуациях.

Предметные результаты

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях армрестлингом;
- историю развития армрестлинга;
- основные сведения о строении организма;
- правила личной гигиены спортсмена.

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные приемы (крюк, верх, середина);
- выполнять нормативы по ОФП согласно возрасту;
- вести учебную схватку по заданию;

- выполнять нормативы общей физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап согласно Приложению № 6 к ФССП

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила соревнований;
- основы судейства;
- методы самоконтроля;
- антидопинговые правила.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут уметь:

- применять изученные приемы в условиях соревнований;
- выполнять защитные действия и контратаки;
- участвовать в соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- выполнить нормативы юношеских или III взрослого разряда.

2. Содержание программы.

Учебно-тематический план (сводный по годам обучения).

№ п/п	Наименование раздела	1 год	2 год	Всего	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	18	18	36	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	68	140	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	60	120	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	60	60	120	Наблюдение/зачет
5	Контрольные испытания	8	8	16	Сдача нормативов
6	Соревновательная деятельность	10	14	24	Участие в соревнованиях
	ИТОГО	228	228	456	

Содержание теоретической подготовки:

1 год обучения (18 часов):

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности **(4 ч)**. Правила поведения в спортивном зале. Требования безопасности при занятиях армрестлингом. Страховка и самостраховка. Пожарная безопасность.
2. История развития армрестлинга **(2 ч)**. Возникновение борьбы на руках. Развитие армрестлинга в России и за рубежом. Известные российские спортсмены.
3. Оборудование и инвентарь. Гигиена **(4 ч)**. Устройство армстола. Спортивный инвентарь. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви.

4. Краткие сведения о строении организма (4 ч). Опорно-двигательный аппарат. Мышцы, участвующие в армрестлинге (мышцы предплечья, плеча, спины). Влияние физических упражнений на организм.
5. Оказание первой помощи (4 ч). Действия при травмах. Профилактика травматизма. Понятие о доврачебной помощи.

2 год обучения (18 часов):

1. Повторный инструктаж по ТБ (2 ч).
2. Правила соревнований (4 ч). Изучение официальных правил армрестлинга (актуальная редакция Федерации армрестлинга России). Технические правила.
3. Основы судейства (4 ч). Жесты судьи. Обязанности судьи. Типичные ошибки.
4. Профилактика травматизма (3 ч). Наиболее частые травмы в армрестлинге и их предупреждение.
5. Самоконтроль (3 ч). Ведение дневника самоконтроля. Пульс, самочувствие, сон.
6. Антидопинговые правила (2 ч). Запрещенные вещества, ответственность за допинг. Этический кодекс спортсмена

Содержание практической подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП)

1 год обучения (72 часов):

- Выносливость: кроссовая подготовка, прыжки со скакалкой.
- Сила: отжимания от пола, подтягивания на перекладине, приседания, упражнения с гантелями.
- Быстрота: бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнения с резиной.
- Ловкость: акробатические упражнения, подвижные игры.
- Гибкость: упражнения на растяжку, наклоны, махи.

2 год обучения (68 часов):

- Совершенствование физических качеств, увеличение интенсивности.
- Работа с отягощениями.
- Круговая тренировка.
- Поддержание и развитие физических качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП):

1 год обучения (60 часов):

- Подъем гантелей на бицепс с супинацией.
- Сгибания запястья со штангой (кистевой сгиб).
- Тренировка захвата с эспандером.
- Упражнения для мышц предплечья.
- Работа с гирями на развитие силы хвата.
- Упражнения на развитие мышц-сгибателей пальцев.

2 год обучения (60 часов):

- Специализированные упражнения на развитие силы предплечий и кистей.
- Работа на тренажерах.
- Тяга сверху.
- Упражнения для развития взрывной силы.
- Работа с субмаксимальными весами (60-70% от максимума).

Техническая подготовка:

1 год обучения (60 часов) — базовый уровень:

Изучение приема «крюк» (20 часов):

- Техника выполнения, исходное положение.
- Движение в фазе атаки.
- Особенности применения против соперников разного уровня.

Изучение приема «через верх» (20 часов):

- Постановка кисти, захват.
- Атака через верх с использованием силы пальцев и кисти.
- Скользящее движение пальцев вдоль указательного пальца соперника.

Изучение приема «середина» (прямой прием) (10 часов):

- Особенности выполнения.
- Комбинирование с другими приемами.

Отработка старта (10 часов):

- Положение руки, захват, реакция на сигнал.
- Стойки спортсмена (различные варианты постановки ног).
- Положение плеча относительно предплечья.

2 год обучения (60 часов) — углубленный уровень:

Совершенствование приемов 1-го года (20 часов):

- Устранение индивидуальных ошибок.
- Скоростное выполнение приемов.

Изучение атаки в «бок» (10 часов):

- Техника выполнения.
- Тактические ситуации для применения.

Защитные действия от основных приемов (15 часов):

- Защита от крюка.
- Защита от атаки через верх.
- Противодействие атаке в бок.

Контратаки (15 часов):

- Контратака после защиты.

- Использование ошибок соперника

Контрольные испытания

1 год обучения (8 часов):

- Тестирование по ОФП.
- Технические зачеты по базовым приемам.
- Сдача нормативов согласно Приложению № 6 к ФССП.

2 год обучения (8 часов):

- Контрольные нормативы по ОФП и СФП согласно Приложению № 7 к ФССП.
- Технические зачеты.
- Модельные соревнования внутри группы.

Соревновательная деятельность

1 год обучения (10 часов):

- Участие в соревнованиях внутри группы.
- Товарищеские встречи.
- Муниципальные соревнования (ознакомительно).

2 год обучения (14 часов):

- Участие в соревнованиях муниципального уровня.
- Участие в соревнованиях регионального уровня.
- Выполнение юношеских и III взрослого разряд

3. Рабочая программа.

Календарный учебный график (на 38 недель).

Ме сяц	Сент ябрь	Окт ябрь	Нояб рь	Декаб рь	Январ ь	Февр аль	Март	Апрель	Май
Нед ели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-23	24-27	28-32	33-36	37-38
1 год	ТБ, ОФП, основ ы техни ки	ОФП , СФП , изуч ение прие мов	СФП, техни ка, спарр инги	Техни ка, контр. норма тивы	СФП, техника , соревно вания	Техни ка, спарр инги	СФП, подго товка к сорев н.	Соревно вания, контр. нормати вы	Итого вая аттест ация
2 год	ТБ, ОФП, СФП	СФП , техн ика,	Техни ка, спарр инги, судей ство	ОФП, контр. норма тивы	СФП, техника , соревно вания	Техни ка, инд. подго товка	СФП, подго товка к сорев н.	Соревно вания регион. уровня	Итого вая аттест ация

4. Формы аттестации

Контроль и аттестация

Вид контроля	Сроки	Форма/Содержание
Предварительный	Сентябрь	Тестирование ОФП, медицинский допуск
Текущий	В течение года	Наблюдение за техникой, опрос, ведение дневника
Промежуточный	Декабрь, март	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
Итоговый	Май	Контрольные испытания, выполнение разрядных нормативов

Контрольные нормативы (ОФП и СФП)

№	Упражнение	1 год	2 год
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8–10	10–12
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25–35	35–45
3	Сгибание рук с гантелями (бицепс) 5–8 кг (раз)	15–20	20–25
4	Кистевая динамометрия (кг)	30–35	35–40
5	Подъем ног в висе на перекладине (кол-во раз)	5–7	7–10
6	Становая тяга (специальное упражнение)	+	+

Формы аттестации

- Зачет по теоретической подготовке (устный опрос, тестирование).
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Выполнение технических элементов (приемы армрестлинга).
- Результаты участия в соревнованиях (протоколы).
- Выполнение разрядных нормативов (подтверждающие документы).

5.Материально-технические условия:

Тренажерный зал, весы (до 200 кг), гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг., зеркало (0,6х2 м), скамейка гимнастическая, скамья для жима лежа, стенка гимнастическая, стойка под гантели, стойка под диски и грифы, стойки для приседания со штангой, турник навесной на гимнастическую стенку.

6.Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 15.12.2025 № 1163 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "армрестлинг"» (зарегистрирован в Минюсте РФ 05.02.2026 № 85232) .
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Правила вида спорта «армрестлинг» (утв. Федерацией армрестлинга России, актуальная редакция 2025 г.).
4. Организационно-методические рекомендации ФГБУ ФЦПСР к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (2025)

Для педагогов

1. Безкорвайный Д.О. и др. Совершенствование программы подготовки для ДЮСШ по армрестлингу на этапе специализированной базовой подготовки // Научный журнал, 2025 .
2. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2024.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и армрестлинг: учебник. – М.: Юрайт, 2025.
4. Подригало Л.В. и др. Анализ силы хвата и соматотипических особенностей у спортсменов-армрестлеров разного уровня квалификации // Physical education of students, 2024.

Для обучающихся и родителей

1. Правила вида спорта «армрестлинг» (краткая версия для начинающих).
2. Дневник самоконтроля спортсмена (методические рекомендации по ведению).
3. Видеоуроки по технике армрестлинга (рекомендованные тренером).
4. Основы здорового питания для юного спортсмена (памятка).