

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа  
(МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 4 от 25.09.2013

Утверждена  
приказом директора МОБУ ДОД  
Гаврилов-Ямская ДЮСШ  
№ 84-1 от 25.09.2013



Козлов И.В.

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Армспорт»**

(для этапов подготовки: начального, учебно-тренировочного,  
спортивного совершенствования)

Возраст обучающихся: 13-20 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель  
Худяков Владимир Дмитриевич

г.Гаврилов-Ям Ярославской области  
2013г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по армспорту МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ; научно-методическим пособием по армспорту Российской Ассоциации Армспорта (1997г.); учебным пособием по классической и вольной борьбе для институтов физической культуры.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана на основе авторской образовательной программы занятий армспортом (автор Маришин Юрий Николаевич), утвержденной Российской ассоциацией армспорта в 2011 году.

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта. Немногим более тридцати лет, как армспорт принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армспорт стал не только народной забавой, но и вполне полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным новым видам спорта не обошёл стороной и армспорт. Стремительный рост популярности армспорта во всём мире приводит к появлению всё новых и новых его поклонников. Интерес крукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди далёкие от спорта. Любой из нас, независимо от пола и возраста, наверняка любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

**Актуальность программы.** Армспорт является одним из эффективных средств физического воспитания, получившим общенародное признание за свою доступность и зрелищность. Особой популярностью он пользуется среди молодежи, хотя его динамичность и универсальность дает возможность заниматься людям любого возраста. Армспорт включают в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий, проведения соревнований, использования его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армспорт- современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующего положительному эмоциональному подъему.

**Новизна программы.** Отсутствие типовой образовательной программы по армспорту породило множество проблем с развитием рукоборства в нашем городе, что подтолкнуло меня к разработке данной образовательной программы, которая уже несколько лет является основой в моей педагогической работе. Мною был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-рукоборцев, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области армспорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, армспорта, физиологии и педагогики, спортивной медицины, гигиены и психологии. Настоящая программа по армспорту скорректирована с учётом особенностей организации учебно-тренировочного процесса в Гаврилов-Ямской детско-юношеской спортивной школе.

Отличительной особенностью программы является включение армлифтинга в программу подготовки спортсменов-рукоборцев, которое способствует повышению эффективности спортивной подготовки за счёт разнообразия тренировочной и соревновательной практики.

Весьма актуально решение вопросов дополнительного и рационального внедрения новых упражнений в систему развития тех или иных физических качеств спортсмена.

Правильное распределение в тренировочном цикле различных по задачам и нагрузке элементов тренировочного процесса помогает поддерживать стабильный интерес у спортсменов к этому виду физической деятельности.

Отсутствие фундаментальной базы научно обоснованных методик организации учебно-тренировочного процесса в армрестлинге также определяет актуальность и особую практическую значимость рассматриваемой проблемы.

Данная программа по армспорту содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-рукоборцев на различных этапах многолетней подготовки и рассчитана на 8 лет обучения. Возраст обучающихся – от 13 до 20 лет.

За 12 лет работы в отделении армспорта подготовлено: 38 спортсменов-разрядников по армрестлингу (из них – 25 перворазрядников, 12 кандидатов в мастера спорта и 1 мастер спорта); 7 разрядников по армлифтингу (из них - 2 кандидата в мастера спорта, 3 мастера спорта и 2 мастера спорта международного класса). Из числа спортсменов отделения армрестлинга - 65 победителей и призёров первенств и чемпионатов Ярославской области, ЦФО, России, Европы и Мира по армрестлингу и армлифтингу.

**Цель образовательной программы:** физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия армспортом и общение с коллективом; воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

**Основные задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитывать высокие морально-этические и волевые качества у подростков;
- готовить спортсменов-рукоборцев высокой квалификации;
- расширять сферу спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся армспортом;
- готовить из числа занимающихся инструкторов и судей по армспорту.

Решению этих задач способствует:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям армспортом;
- популяризация и развитие армспорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания обучающихся средних и специальных образовательных учреждений;
- оказание методической помощи учителям физической культуры и спортсменам-рукоборцам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по армспорту.

Воспитание гармонично развитой личности как частицы общества – одна из самых основных задач в моей педагогической практике, поэтому, несмотря на спортивную направленность данной образовательной программы, её важной частью является воспитательная работа, проводимая с подростками. Участие в различных культурно-массовых мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор. Решение воспитательных задач осуществляется и в процессе встреч с интересными людьми, врачами, спортсменами высокой квалификации, представителями правопорядка и другими специалистами, что позволяет подросткам более точно оценивать и осознавать своё местоположение в окружающей действительности.

Большую роль в воспитательной работе играет моральный и внешний облик тренера-преподавателя, его личный пример, а также такие моменты, как соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно полезном труде и т.д.

***Ожидаемые результаты и способы их определения.*** Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные нормативы по ОФП и СФП, результаты выступления на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов и нормативов. Кроме того, во всех группах еженедельно проводятся поединки в соревновательном варианте, целью которых является отбор лучших спортсменов для участия в соревнованиях.

***Ожидаемый конечный результат обучения предполагает:***

- овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- подготовку спортсменов-рукоборцев высокой квалификации;
- высокий уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества;
- овладение способами и методами психологической саморегуляции и контроля;
- высокий уровень морально-волевых качеств воспитанников.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предусматривает обучение в течение двух лет на начальном этапе подготовки (группы ГНП-1го и ГНП-2го), в течение трех лет на учебно-тренировочном этапе подготовки (группы УТГ-1го, УТГ-2го, УТГ-3го), в течение двух лет на этапе спортивного совершенствования (группы ГСС-1го и ГСС-2го).

Комплектование групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности тренера-преподавателя. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям армспортом детей, проявивших успехи в спорте и отвечающих требованиям по спортивной подготовке для поступления в спортивную секцию. Следует соблюдать следующие условия при комплектовании групп:

- минимальный возраст обучающихся – 13 лет.
- рукоборцы должны быть одной возрастной группы (такое деление необходимо в связи с различным временем окончания формирования прочности костей тела, и в особенности запястья);
- разделение по весовым категориям в этих возрастных группах, связанное с различными силовыми показателями.

Таблица 1

### Возрастно-весовые категории для мужчин и женщин

Мужчины	До 55,60,65,70,75,80,85,90,100,110,свыше 110 кг.
Юниоры (до 18 лет)	До 50,55,60,65,70,80,свыше 80 кг
Юноши (до 16 лет)	До 45,50,55,60,65,70,свыше 70 кг
Женщины	До 50,55,60,65,70,80,свыше 80 кг
Девушки (до 18 лет)	До 45,50,55,60,65,70,свыше 70 кг
Девушки (до 16 лет)	До 40,45,50,55,60,70,свыше 70 кг

Несоблюдение этих условий может привести к травмам в процессе тренировок и соревнований и даже к формированию хронических заболеваний костно-мышечных тканей в ближайшие и отдалённые годы.

При отборе проводится тестирование по показателям силы мышц лучезапястного сустава, мышц предплечья и плеча. Набор и перевод в группы осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов. Зачисление и перевод в группы оформляется приказом по ДЮСШ на основании протоколов приёмно-переводных нормативов, то есть тех обучающихся, которые выполнили требования по уровню спортивной подготовки. Обучающиеся, включённые в состав сборной субъекта РФ, независимо от этапа подготовки могут быть зачислены в группу спортивного совершенствования.

Таблица 2

### Соотношение средств общей физической и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	Начальный		Учебно-тренировочный			Спортивного совершенствования	
	Год обучения		Год обучения			Год обучения	
	1	2	1	2	3	1	2
Общая физическая	90	80	70	65	60	50	40
Специальная физическая	10	20	30	35	40	50	60

Таблица 3

### Режим учебно-тренировочной работы

## и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Квалификация
Начальная подготовка	1	13	14	9	Выполнение нормативов ОФП
	2	14	13	12	
Учебно-тренировочный	1	14	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2	15	10	16	
	3	15	9	18	
Спортивного совершенствования	1	15	8	20	50% КМС и 1 сп.р.
	2	16	6	22	50% КМС

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основе учебного плана и годового плана-графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития армспорта в мире и России, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по тактико-технической подготовке, методике обучения и тренировки, судейству соревнований, психо-эмоциональной подготовке. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой борьбы, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях. Во время занятий большое внимание уделяется дисциплине и культуре поведения, формированию таких качеств как уверенность в себе, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, общительность и др., так как они играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса обучения рукоборцев.

Таблица 4

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Вид испытания	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	ГСС-1	ГСС-2
Бег на 60 метров	9,1	8,8	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6
Подтягивание	6	8	9	11	12	14	15
Вис на перекладине*	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
Кистевая динамометрия**	0,5	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	0,9
Максимальное усилие на блоке***	0,3	0,4	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8

\*- коэффициент от массы тела (время выполнения вися- 10 сек.);

\*\* - коэффициент от массы тела;

\*\*\*- коэффициент от массы тела (время выполнения- 10 сек.).

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП принимаются приёмно-переводными комиссиями 2 раза в год на начало и конец учебного года.

Таблица 5

### Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (час)

№	Содержание занятий	Этап подготовки		
		Начальный	Учебно-тренировочный	Спортивного

п/п		Год обучения		Год обучения			совершенствования	
		Год обучения		Год обучения			Год обучения	
		Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения
		Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения
I.	Теоретическая подготовка	20	25	30	35	40	50	50
II.	Практическая подготовка							
1.	Общая физическая подготовка	340	401	418	430	446	409	362
2.	Специальная физическая и техническая подготовка	38	100	180	230	296	410	544
3.	Судейская и тренерская практика	10	20	30	35	40	45	50
4.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	6	6	6	6	6	6	6
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1012</b>

Примечание:

- план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий, т.е.с учётом летних месяцев;
- инструктаж по технике безопасности проводится как перед началом учебно-тренировочного процесса, так и в процессе обучения, при разучивании новых упражнений и приёмов борьбы.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## Содержание программного материала

### *Теоретическая подготовка*

#### Развитие физической культуры и спорта в России.

*Для всех учебных групп:*

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности. Структура государственного руководства физической культурой и спортом. Физическая культура в системе общего и профессионального образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, клубы, центры, ДЮСШ, ШВСМ. Государственное значение спорта для России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в поддержании мира между народами. Значение Единой спортивной классификации в развитии спорта в России. Разрядные нормы и требования ЕСК.

#### Краткий обзор развития армспорта в России и за рубежом.

*Для всех учебных групп:*

Характеристика армспорта, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие армспорта как вида спорта. Первые соревнования по армспорту за рубежом и в России. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в армспорте. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие армспорта в мире. Сильнейшие рукоборцы зарубежных стран, их достижения.

#### Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

#### Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

*Для групп спортивного совершенствования:*

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий армспортом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Понятие о гигиене. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий армспортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного рукоборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия армспортом – один из методов закаливания. Режим юного рукоборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного рукоборца. Весовой режим рукоборца. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.



*Для групп спортивного совершенствования:*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания рукоборцев. Режим питания у рукоборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим рукоборца.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного рукоборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий армспортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

*Для групп спортивного совершенствования:*

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий армспортом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы техники борьбы.

*Для всех учебных групп:*

Техника борьбы – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности рукоборца. Усилие, прикладываемое рукоборцем. Ускорение, скорость, траектория направления движения. Характер работы суставных звеньев. Сила и скорость сокращения мышц – фактор, предопределяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка рукоборца. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств рукоборца. Особенности техники борьбы и выполнения упражнений. Лимит времени в фазе захвата, ограниченная площадь опоры. Фазы взаимодействия рукоборцев: фаза захвата, фаза борьбы. Характеристика длительности и

разнообразия в фазах борьбы. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению фаз борьбы. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы.

#### Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

*Для всех учебных групп:*

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых рукоборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях армспортом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты рукоборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния рукоборца в период подготовки и во время соревнований.

#### Психологическая подготовка.

*Для всех учебных групп:*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей рукоборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

*Для всех учебных групп:*

Общая и специальная физическая подготовка юных рукоборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке рукоборцев. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки рукоборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

#### Места занятий. Оборудование и инвентарь.

*Для всех учебных групп:*

Требования к спортивному залу для занятий армспортом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Столы для борьбы, тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, тросы, цепи. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности.

#### Правила соревнований.

*Для всех учебных групп:*

Разбор правил соревнований по армспорту. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности, спортивная формула. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории, порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и

обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Работа судей и секретарей, информация о ходе соревнований.

#### Методика обучения рукоборцев.

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в армспорте и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

*Для групп спортивного совершенствования:*

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

#### Методика тренировки рукоборцев.

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

*Для групп спортивного совершенствования:*

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях.

#### Зачётные требования по теоретической подготовке.

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение армспорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике армспорта, о столах для борьбы, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила борьбы на соревнованиях. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных рукоборцу. Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль армспорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела рукоборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений рукоборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по армспорту. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

*Для групп спортивного совершенствования:*

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских рукоборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании рукоборца, об основах массажа. Понятие психологической подготовки рукоборцев. Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с отягощениями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах рукоборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

## ***Практическая подготовка***

### Общая физическая подготовка.

*Для всех учебных групп.*

#### Строевые упражнения:

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом; упражнения вдвоём с сопротивлением; отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны; круговые движения туловищем; повороты туловища; сочетание поворотов и наклонов туловища; поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; седы из положения лёжа на спине;
- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.); разноименные движения на координацию; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на растягивание и расслабление; различные упражнения с сопротивлением партнёра; имитационные упражнения (имитация техники армспорта).

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

#### Акробатические упражнения:

- стойки, кувырки, перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

#### Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

#### Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам.

#### Подвижные игры:

игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

#### Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (сила, скорость, силовая выносливость), выполнение соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения к реальному повышению уровня тактико-технического мастерства.

#### *Тактико-техническое мастерство:*

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности, достижения согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

#### *Подготовительная фаза (фаза захвата):*

Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног в стойке, с учётом ростового показателя, установка и выбор техники борьбы с учётом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги, выбор вида захвата с учётом техники и особенностей соперника. Достижение преимущества в захвате.

#### *Фаза борьбы:*

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность быстрой смены технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

#### *Поединки:*

В процессе каждой тренировки обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприёмов и их реализация.

#### *Развитие специфических качеств рукоборцев (скорости, силы, силовой выносливости):*

- Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей и тросов в статическом режиме под различными

направлениями и углами. Временной объём статических нагрузок не более 10-15 минут в тренировку.

- Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лёжа на полу.

### Восстановительные и культурно-досуговые мероприятия

*Для всех учебных групп:*

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

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

*Специальные психологические* воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах 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.

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

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, 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 путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### Участие в соревнованиях

*Для учебно-тренировочных групп, групп спортивного:*

Участие в течение года в 4-5 квалификационных соревнованиях районного, городского, регионального и всероссийского уровней.

### Тренерская и судейская практика

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Построение группы, отдача рапорта. Подача команд при выполнении строевых упражнений. Обеспечение страховки и само страховки в борьбе и выполнении упражнений. Изучение правил соревнований, приобретение начальных навыков работы в качестве тренера и судьи.

*Для групп спортивного совершенствования:*

Подача команд для сложных перестановок в разминке. Показ и руководство выполнением общеразвивающих упражнений. Проведение отдельных частей занятия, объяснение и показ техники борьбы, специальных физических упражнений. Умение находить ошибки в технике борьбы, углублённое изучение правил соревнований: судейство соревнований.

## Методическое обеспечение программы

### Организация учебно-тренировочного процесса. Особенности тренировочного процесса в армспорте.

Учебно-тренировочный процесс по армспорту в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью рукоборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных. Перед специализированными занятиями армспортом обязательно следует обеспечить общую физическую подготовку организма на начальном этапе и лишь, затем переходить к тренировке с нагрузками на преодоление возрастающей силы. Общая физическая подготовка рукоборца 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.

Количество занятий в неделю – вопрос индивидуальный и решается исходя из уровня ОФП, но прирост силы будет обеспечиваться не менее чем трёхразовой тренировки в неделю. Развитие взрывной силы будет наблюдаться не ранее чем через 6 месяцев.

#### *Формы работы:*

- Групповые теоретические занятия;
- Групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утверждённому расписанию;
- Спортивные соревнования различного уровня;
- Учебно-тренировочные занятия в рамках учебно-тренировочных сборов;
- Просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по армспорту;
- Психологическая и спортивная диагностика и тестирование.

#### *Меры предосторожности в армспорте:*

К занятиям армспортом не следует допускать подростков моложе 13-14 лет, пока он не осознаёт силовое воздействие мышц, и пока его костные ткани достаточно не окрепнут. Особое внимание на тренировках должно уделяться контролю за состоянием центральной нервной системы рукоборцев. Частота сердечных сокращений в процессе тренировки не должна превышать 150 ударов в минуту.

В армспорте существует более 80 вариантов стоек рукоборца за борцовским столом, и для каждого этот вопрос индивидуален, но при выборе необходимо соблюдать 2 обязательных требования:

- Обеспечение как можно более жесткого, устойчивого положения, прежде всего кисти, предплечья, плеча и туловища.
- Положение тела должно обеспечить максимальное усилие на момент старта.

На начальном этапе подготовки важно избавить позвоночник от резких скручивающих движений, обеспечивающих силовую момент атаки вращением всего корпуса, это достигается наращиванием мышц спины. Методика развития мышц та же, что и в бодибилдинге и тяжелой атлетике. В дальнейшем процессе тренировок следует уделять особое внимание специализированному силовому тренингу мышц предплечья.

В армспорте очень важно сохранить эмоциональный настрой на победу и устойчивость психики спортсмена, т.к. именно она обеспечивает работу сердца и координацию включения усилий мышц.

*Техническая подготовка:*

Основное внимание при обучении следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умения пользоваться изученными приёмами, защитами, контрприёмами и комбинациями в борьбе. В выборе захвата следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и предстоящим своим действием. Необходимо избегать однотипности, чтобы соперники не могли определить предстоящее техническое действие.

*Тактическая подготовка:*

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию тренера-преподавателя совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками. Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки.

*Направленность в тренировочном процессе:*

Основной двигательной задачей рукоборца является развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть за кратчайшее время развить максимальную силу с направлением ускорения в конечную точку. Следовательно, ведущим качеством рукоборца должно быть развитие высоких показателей взрывной силы. Тренировочный процесс развития скоростно-силовых качеств спортсмена должен быть подчинён строгой последовательности: 1) общефизическая подготовленность с целью создания высокого уровня кислородного энергообеспечения работы мышц. Для этого необходимы упражнения, значительно наращивающие мышечную массу. 2) специальная физическая подготовка направляется на развитие соревновательного движения с максимально приближенностью по кинематике движения к реальному на соревнованиях. Быстроту движения целесообразно развивать в процессе тренировок с помощью следующих физических упражнений: с предварительным растяжением мышц, с расслаблением мышц-антагонистов, с повторением с максимальной скоростью движения, упражнения ударно-реактивного воздействия. Совершенствованию скоростно-силовых качеств способствует повышение сократительных свойств мышц, увеличению их физиологического поперечника, рост мышечной массы и совершенствование мышечной координации. Реализация этих задач важна на каждой фазе поединка. В фазе захвата необходимо обеспечить биокинематическую цепь, создающую развитие максимального момента суммарных сил звеньев. При этом следует скрыть предстоящую тактику своего двигательного действия в основной фазе и стремиться выявить вероятную тактику борьбы соперника. Длительность фаз борьбы зависит не только от технического мастерства, но и от соревновательных тактик спортсменов и их разнообразия. Поединки рукоборцев с одинаковой техникой борьбы в фазе захвата продолжительнее в 2 раза, а в фазе борьбы в 16 раз по сравнению с продолжительностью поединков с различными тактиками.

*Факторы спортивного мастерства:*

В методике тренировок одинаково сочетаются и имеют решающее значение, как показатели взрывной силы, так и показатели развития статических усилий. К факторам, влияющим на исход борьбы, относятся: время реакции на стартовый сигнал, быстрота формирования алгоритма общей двигательной задачи, устойчивость психо-эмоционального состояния спортсмена.

## **Кадровое обеспечение программы**



Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

## Материально-техническое обеспечение программы

- тренажерный зал;
- оборудование и спортивный инвентарь:
- тренажер "Жим от груди лежа со сведением",
- тренажер "Гребная тяга с упором",
- тренажер "Парта для бицепса",
- тренажер "Наклонный жим от груди лежа со сведением",
- тренажер "Тяга сверху с разведением",
- тренажер "Бицепс",
- тренажер "Гиперэкстензия под углом",
- тренажер "Трицепс, разгибание рук",
- тренажер-беговая дорожка,
- ремень для силовых упражнений,
- ремень для связывания захвата, гантели, гири,
- гриф с комплектом дисков,
- блок для армлеслинга,
- тренажер для ног и ягодиц,
- гимнастические маты

Примечание: Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмедшин И.Г., Мотлох А.М., Усанов Е.И., Тимошин В.И., Филимонов А.А. Правила армспорта/под общей редакцией П.В. Живоры.- М.: Российская ассоциация армспорта, 1996.
2. Вайнбаун В.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991.
3. Вейдер Джо. Бодибилдинг: фундаментальный курс.- М., 1992.
4. Вейдер Джо. Система строительства тела.- М.: ФИС, 1991.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: ФИС, 1988.
6. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Академия, 2006.
7. Журнал «Спортивная жизнь России».
8. Научно-методическое пособие по армспорту.- М.: Российская ассоциация армспорта. Московская федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.
9. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов/ под ред. Ю.К. Бабанского.- М.: Просвещение, 1988.
10. Петров М.Я., Осипчик Н.И. Сделай себя сильным.- 1993.
11. Плехов В.Н. Атлетизм для Вас.- Киев, 1990.
12. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учебник по классической и вольной борьбе для институтов физической культуры.- М.: ФИС, 1959.
13. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Справочник Звёзды российского армрестлинга.- Смоленск, Ойкумена, 2002.

14. Фомин К.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания.- М.: ФИС, 1988.
15. Чёрный В.Г. Спорт без травм.- М.: ФИС, 1988.
16. Юшкевич Т.П. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.- Минск: Полымя,1987.

**Комплекс упражнений из армлифтинга,  
которые применялись для тренировки мышц предплечья и силы хвата  
в подготовке спортсменов-рукоборцев экспериментальной группы**

1. Теннисные мячи для укрепления кистей (с помощью теннисных мячей можно тренировать кисти, хват и пальцы рук). Применялись следующие упражнения:

а) статика всеми пальцами;

б) вдавливание четырьмя пальцами;

в) вдавливание большим пальцем – тренировка большого пальца для щипкового хвата;

г) сдавливание мяча ладонями обеих рук.

2. Канат для укрепления хвата: лазание по канату; желательно, чтобы он был 6 см в диаметре.

3. Удержание дисков от штанги. Данное упражнение развивает пальцевой хват.

4. Подъём снаряда «RollingThunder».

5. Висы на перекладине с расширителями грифа.

6. Подъём снаряда «hub».

7. Сгибание – разгибание рук с гантелями стоя с расширителями грифа.

8. Подъём снаряда «Apolone Axle».

9. Статическое удержание кистевого эспандера.

10. Подъём снаряда «Excalibur».

11. Подъёмснаряда «Two handed pinch grip block» разнойширины (50, 60, 80 мм).

12. Подъём снаряда «Gripbool» разного диаметра (80, 100 мм).

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по армспорту  
первого года обучения (нагрузка 9 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении армспорта как вида спорта	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
1.4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	2
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	2
1.6	Методика обучения рукоборцев. Обучение и тренировка – единый процесс	8
1.7	Оценка уровня знаний по теории армспорта	2
Итого часов:		<b>20</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения с элементами акробатики	54 18
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	56
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	70
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	46
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	38
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	32
1.7	Плавание	12
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	22
1.9	Строевая подготовка	10
Итого часов ОФП:		<b>340</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, цепей в статическом режиме под различными направлениями и углами	6
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	6
2.3	Подводящие упражнения для овладения техникой борьбы	6
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	6
2.5	Кроссовая подготовка	6
Итого часов СФП:		<b>30</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки, достижение преимущества в захвате	6
3.2	Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением	6
Итого часов:		<b>12</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	4
4.2	Участие в соревнованиях	6
Итого часов:		<b>10</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>2</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>414</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по армспорту  
второго года обучения (нагрузка 12 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития армспорта в России и за рубежом	4
1.2	Техника безопасности для рукоборцев	2
1.3	Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о системе кровообращения. Дыхание. Центральная нервная система	4
1.4	Распорядок дня спортсмена	3
1.5	Основы техники борьбы	10
1.6	Оценка уровня знаний по теории армспорта	2
Итого часов:		<b>25</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения с элементами акробатики	50 18
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	50
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	80
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	70
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	60
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	43
1.7	Плавание	18
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	20
1.9	Строевая подготовка	10
Итого часов ОФП:		<b>401</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, целей в статическом режиме под различными направлениями и углами	30
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	30
2.3	Подводящие упражнения для овладения техникой борьбы	20
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	16
2.5	Кроссовая подготовка	4
Итого часов СФП:		<b>100</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки, достижение преимущества в захвате	4
3.2	Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением	4
3.3	Поиск контрприёмов и их реализация	2
Итого часов:		<b>10</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях	6
Итого часов:		<b>12</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>552</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по армспорту  
первого года обучения (нагрузка 14 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2
1.2	Исторические сведения о развитии армспорта в России и мире	2
1.3	Правила соревнований по армспорту	4
1.4	Закаливание. Режим дня. Питание.	2
1.5	Основы восстановительных мероприятий. Профилактика перетренированности	4
1.6	Техника борьбы	8
1.7	Оценка уровня знаний по теории армспорта	2
Итого часов:		<b>24</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения с элементами акробатики	64 18
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных способностей	74
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	88
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	70
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	56
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	24
1.7	Плавание	16
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	14
Итого часов ОФП:		<b>406</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, цепей в статическом режиме под различными направлениями и углами	36
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	40
2.3	Упражнения для овладения техникой борьбы	36
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	58
2.5	Кроссовая подготовка	10
Итого часов СФП:		<b>180</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки, достижение преимущества в захвате	6
3.2	Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением	6
3.3	Поиск контрприёмов и их реализация	4
Итого часов:		<b>16</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях	8
Итого часов:		<b>14</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>644</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по армспорту  
второго года обучения (нагрузка 16 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях	4
1.2	Разрядные нормы и требования ЕВСК	4
1.3	Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств	4
1.4	Понятие о психологической подготовке. Роль волевых качеств в процессе обучения и в ходе соревнований	4
1.5	Весовой режим спортсмена-рукоборца. Показатели вес тела в зависимости от роста	4
1.6	Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка рукоборца	12
1.7	Оценка уровня знаний по теории армспорта	2
Итого часов:		<b>34</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения с элементами акробатики	60 20
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	70
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	70
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	84
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	80
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Плавание	16
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	20
Итого часов ОФП:		<b>430</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, целей в статическом режиме под различными направлениями и углами	20
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и целями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	20
2.3	Упражнения для овладения техникой борьбы	30
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	22
2.5	Кроссовая подготовка	20
Итого часов СФП:		<b>112</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Установка и выбор техники борьбы.	40
3.2	Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника	30
3.3	Способность быстрой смены технического действия.	30
3.4	Отработка вероятного тактико-технического действия соперника	30
Итого часов:		<b>130</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях	12
Итого часов:		<b>18</b>
<i>5. Судейская практика</i>		
		<b>6</b>
<i>6. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>6</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>736</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по армспорту  
третьего года обучения (нагрузка 18 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Сильнейшие рукоборцы зарубежных стран, их достижения	4
1.2	Участие в соревнованиях – необходимое условие спортивного совершенствования. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований	4
1.3	Методика тренировки рукоборцев. Понятие о тренировочных циклах	14
1.4	Приемы оказания первой доврачебной помощи – искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Травмы, характерные для армспорта, меры их профилактики	4
1.5	Режимы работы мышц. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию	12
1.6	Оценка уровня знаний по теории армспорта	2
Итого часов:		<b>40</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения с элементами акробатики	80 18
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	70
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	80
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	70
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	80
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Плавание	16
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	20
Итого часов ОФП:		<b>446</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, цепей в статическом режиме под различными направлениями и углами	50
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	50
2.3	Упражнения для овладения техникой борьбы	40
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	40
2.5	Кроссовая подготовка	16
Итого часов СФП:		<b>196</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Выход спортсмена к столу, правильная индивидуальная стойка. Выбор вида захвата	34
3.2	Выбор и отработка техники борьбы с учетом антропометрии спортсмена	34
3.3	Отработка различных приемов и видов борьбы	32
Итого часов:		<b>100</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях	20
Итого часов:		<b>26</b>
<i>5. Судейская и тренерская практика</i>		
<i>6. Углубленное медицинское обследование</i>		<b>6</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>828</b>



**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы спортивного совершенствования по армспорту  
первого года обучения (нагрузка 20 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий армспортом	6
1.2	Зависимость питания спортсмена от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим	6
1.3	Основы массажа. Спортивный массаж, его классификация. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления	6
1.4	Фазы взаимодействия рукоборцев. Характеристика длительности и разнообразия в фазах борьбы	10
1.5	Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы.	10
1.6	Характеристика предстартового состояния спортсмена в период подготовки и во время соревнований. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена	8
1.7	Оценка уровня знаний по теории армспорта	4
Итого часов:		<b>50</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики</li> </ul>	60 20
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	70
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	60
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	78
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	70
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Плавание	20
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	20
Итого часов ОФП:		<b>408</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, цепей в статическом режиме под различными направлениями и углами	60
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	60
2.3	Упражнения для овладения техникой борьбы	60
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	64
2.5	Кроссовая подготовка	20
Итого часов СФП:		<b>264</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Выход спортсмена к столу, правильная индивидуальная стойка. Индивидуальный выбор вида захвата	46
3.2	Индивидуальный выбор и отработка техники борьбы спортсмена	50
3.3	Отработка различных приемов и видов борьбы	50
Итого часов:		<b>146</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях	20
Итого часов:		<b>26</b>
<i>5. Судейская и тренерская практика</i>		<b>20</b>
<i>6. Углубленное медицинское обследование</i>		<b>6</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>920</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы спортивного совершенствования по армспорту  
второго года обучения (нагрузка 20 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий армспортом	3
1.2	Зависимость питания спортсмена от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим	3
1.3	Основы массажа. Спортивный массаж, его классификация. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления	3
1.4	Фазы взаимодействия рукоборцев. Характеристика длительности и разнообразия в фазах борьбы	4
1.5	Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы.	4
1.6	Характеристика предстартового состояния спортсмена в период подготовки и во время соревнований. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена	4
1.7	Оценка уровня знаний по теории армспорта	2
Итого часов:		<b>23</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики</li> </ul>	60
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	70
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	60
1.4	Спортивные игры (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол)	78
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	70
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Плавание	20
1.8	Упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах, канате, перекладине)	20
Итого часов ОФП:		<b>408</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Соревновательные упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, цепей в статическом режиме под различными направлениями и углами	60
2.2	Соревновательные упражнения с партнёром различными хватами и цепями, в разные стороны на себя, от себя, в положениях за армстолом и без него, сидя за столом, лёжа на полу	60
2.3	Упражнения для овладения техникой борьбы	60
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	64
2.5	Кроссовая подготовка	20
Итого часов СФП:		<b>264</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Выход спортсмена к столу, правильная индивидуальная стойка. Индивидуальный выбор вида захвата	55
3.2	Индивидуальный выбор и отработка техники борьбы спортсмена	64
3.3	Отработка различных приемов и видов борьбы	54
Итого часов:		<b>173</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях	20
Итого часов:		<b>26</b>
<i>5. Судейская и тренерская практика</i>		
		<b>20</b>
<i>6. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>6</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>920</b>