**** Утверждаю:

Директор МКУ ДО " Ахтынской ДЮСШ №2"

Ильясов Р. В. \_\_\_\_\_\_\_

Дата: 1 сентябрь 2017 год

Министерство образования и науки РД

МКУ ДО «Ахтынская детско-юношеская спортивная школа №2»

2017-2018 учебный год

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки**

«Армрестлинг»

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Вид образовательной деятельности: *армрестлинг*

Автор программы: *Шахэмиров Исамедин Имамединович*

Программу реализует с *2014 года*

Возраст детей *от 10 до 21 года*

Сайт Ахтынской ДЮСШ №2: [*www.gogaza.dagschool.com*](http://www.gogaza.dagschool.com)

E-mail: Armtrener@yandex.ru

Республика Дагестан, Ахтынский район, с. Гогаз, 2017 год

**Содержание**

I.   Пояснительная записка…………………………………………   …………………….3

      I.1. Общие положения………………………………………………………………….3

      I.2. Цели и задачи……………………………………………………………………….3

      I.3. Реализация программы……………………………………………………………..3

II.  Учебно-тематический план ГНП 3-го года обучения и УТГ 2-го года обучения….5

III. Организация работы тренировок на учебно-тренировочном этапе…………………7

IV. Содержание учебного курса……………………………………………………………7

      IV.1. Содержание учебного курса в ГНП 3-го года обучения и в УТГ 2-го

года обучения …………….…………………………………………………………………7

V. Расписание тренировочных занятий на 2017-2018 учебный год …………………….9

VI. План спортивных мероприятий секции армрестлинга МКУ ДО «Ахтынская

ДЮСШ №2» на 2017-2018 учебный год………………………………………………….9

VI. Списки литературы……………………………………………………………………10

**I. Пояснительная записка**

**I.I. Общие положения**

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта.

**Армспорт** (**Борьба на руках** или **Армрестлинг**; от [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Arm sport, arm wrestling*, где *arm* — [предплечье](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%D0%B5)) — вид [спортивных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборств](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

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

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

**I.2 Цели и задачи**

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

**Образовательные задачи:**

Ø изучение истории развития силовых видов спорта;

Ø изучение основ анатомии и физиологии;

Ø изучение правил соревнований армрестлинга;

Ø изучение методики построения и проведения тренировочных занятий.

**Развивающие задачи:**

Ø    развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

Ø    развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;

Ø    формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;

Ø    совершенствование основных приемов техники армрестлинга.

**Воспитательные задачи:**

Ø  воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Ø  расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

**I.3 Реализация программы**

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе специализированной тренировочной программы «Армспорт», разработанной под редакцией Кондрашкина Е.Н. и Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005г.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы по армрестлингу до девяти лет, который состоит из этапов:

Ø    начальной подготовки – 2 года обучения;

Ø    учебно-тренировочный этап –  4 года обучения;

Ø    этап спортивного совершенствования – 3 года обучения.

На учебно-тренировочный этап переводятся обучающиеся при условии полного освоения программы этапа начальной подготовки и сдачи контрольных переводных нормативов по общей физической подготовке.

**Группы комплектуются** по желанию обучающихся (юношей), имеющих медицинский допуск для занятий армрестлингом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп.

**В группе начальной подготовки 3-го года** обучения годовая нагрузка составляет 430 часа (43 учебных недели в году). Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку в ГНП 3-го года обучения 10 часов. Учебное занятие состоит из 2,5 учебных часов. Продолжительность одного  учебного занятия – 45 мин. с перерывом  5 мин. для отдыха спортсменов.

**В учебно-тренировочной группе 2-го года** обучения годовая нагрузка составляет 774 часа (43 учебных недели). Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку в УТГ 2-го года обучения 18 часов. Учебное занятие состоит из 3 учебных часов. Продолжительность одного  учебного занятия – 45 мин. с перерывом  5 мин. для отдыха спортсменов.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

Ø    подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);

Ø    основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, армрестлинг, ОФП);

Ø    заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

**Форма занятий –** групповая.

**Материальное обеспечение программы.**

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

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

Ø беговая дорожка; Ø гантели сборные (0,5-30 кг); Ø гири весом 16,24,32 кг; Ø скакалки;

Ø скамейка; Ø стол для армрестлинга; Ø тренажеры для проработки мышечных групп;

Ø турник; Ø стойки для гантелей, блинов; Ø стойки для приседаний, жимов;

Ø скамьи для жима лежа; Ø штанга сборная.

**II.    Годовой учебно-тематический план по армрестлингу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | |
| **ГНП 3-го года обучения** | | **УТГ 2-го года обучения** | |
| **теор** | **практ** | **теор** | **практ** |
|  | ***Теоретическая подготовка*** | **16** | 2 | **20** | 3 |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях  армрестлингом | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей | 1 |  | 1 |  |
| 3. | История  развития силовых видов спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, культуризм, атлетизм) | 1 |  | 1 |  |
| 4. | Основы анатомии и физиологии | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Врачебный контроль, самоконтроль. | 1 |  | 1 |  |
| 8. | Оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся |  |  | 1 |  |
| 10. | Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале,  в соответствии с уровнем развития физических качеств | 1 |  | 2 |  |
| 11. | Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц |  | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп | 1 |  | 2 |  |
| 13. | Методика построения и проведения тренировочных занятий | 2 |  | 2 |  |
| 14. | Психологическая подготовка | 2 |  | 1 | 1 |
| 15. | Правила соревнований. Их организация и проведение | 1 |  | 1 |  |
| 16. | Зачет по теоретической подготовке | 1 |  | 1 |  |
|  | ***Общая физическая подготовка*** |  | **190** |  | **277** |
| 17. | Общеразвивающие упражнения без спортинвентаря |  | 42 |  | 50 |
| 18. | Общеразвивающие упражнения со спортивным инвентарем |  | 50 |  | 77 |
| 19. | Легкая атлетика |  | 30 |  | 60 |
| 20. | Спортивные игры |  | 34 |  | 50 |
| 21. | Подвижные игры |  | 34 |  | 40 |
|  | ***Специальная физическая подготовка*** | **204** | | **449** | |
| 22. | Упражнения с отягощением на ремне |  | 20 |  | 45 |
| 23. | Тяга штанги. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху |  | 20 |  | 30 |
| 24. | Приседание со штангой на плечах |  |  |  | 26 |
| 25. | Сгибание пальцев на тренажере |  | 20 |  | 30 |
| 26. | Имитация борьбы на горизонтальном блоке |  | 25 |  | 75 |
| 27. | Упражнения с односторонней гантелью |  | 25 |  | 35 |
| 28. | Постановка индивидуальной техники |  | 16 |  | 60 |
| 29. | Ударный метод развития взрывной силы мышц |  |  |  | 10 |
| 30. | Избирательная тренировка отдельных мышечных групп |  | 20 |  | 40 |
| 31. | Спарринг (учебная борьба) |  | 58 |  | 98 |
|  | Резервные часы тренера | 3 | | 5 | |
| **Участие в соревнованиях**  15 | | | | **20** | |
|  | **Всего:** | **430 часов** | | **774 часов** | |

**III.  Организация работы тренировок на учебно-тренировочном этапе**

В учебном плане отражена цикличная тренировочная нагрузка для учебно-тренировочных групп по армрестлингу. Последующий цикл повторяет предыдущий, за исключением увеличения тренировочных весов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Особое внимание при этом уделяется технике выполнения основных соревновательных упражнений. От того насколько правильно она будет освоена, зависит весь дальнейший процесс становления спортивного мастерства.

**IV.           Содержание учебного курса**

**IV.1.  Содержание учебного курса в ГНП 3-го года обучения**

**и в УТГ 2-го года обучения**

1. **Теоретическая подготовка**

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

Профилактика травматизма на занятиях, страховочные способы безопасного выполнения упражнений. Меры предосторожности при поднятии тяжестей.

История  развития силовых видов спорта: гиревой спорт, пауэрлифтинг, культуризм, атлетизм.

Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы. Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта.

Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

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

Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся.

Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале,  в соответствии с уровнем развития физических качеств.

 Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц.

Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп.

Методика построения и проведения тренировочных занятий, структура занятия.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником.

Правила соревнований по армрестлингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

 II. **Физическая подготовка**

 1. ***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

 Имитационные упражнения техники армрестлинга.

2. О***бщеразвивающие упражнения с предметами.*** Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

3. ***Легкая атлетика.*** Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину  с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.

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

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

 III. **Техническая подготовка**

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

Сгибание руки с отягощением на ремне.

Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.

Ходьба с отягощением в руках. Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.

Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Возможен полный отрыв штанги от ладоней. Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.

Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.

Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.

Пронация кисти с отягощением на ремне.

Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию. Упражнение применяется в основном в подготовительный период.

Имитация борьбы на горизонтальном блоке.

Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Повороты кисти с односторонней гантелью.

Разгибание кисти с гантелью.

Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.

Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.

Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.

Сгибание руки с односторонней гантелью.

Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.

Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.

Пронация кисти с односторонней гантелью.

Приведение кисти с односторонней гантелью.

Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.

Избирательная тренировка отдельных мышц:

Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращение в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.

Дельтовидная мышца – жим гантелей или  штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча – изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания -  разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.

Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота -  подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра – в И.П. выпада, опускание на колено,  в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы – поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Постановка индивидуальной техники борьбы.

 Спарринг (учебная  борьба).

 VI.**Участие в соревнованиях.**

Соревнования согласно календарному плану.

  V. **Расписание занятий на 2017 – 2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  учебных  групп | **Дни и часы занятий** | | | | | | | Место  Занятий | ФИО  тренера |
| Понед-к | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскр-е |
| **УТГ**  2-го года обучения | С 14.00  До 16.15 | С 14.00  До 16.15 | С 14.00  До 16.15 | С 14.00  До 16.15 | С 14.00  До 16.15 | С 14.00  До 16.15 |  | Секция армрестлинга, с. Гогаз, Ахтынская ДЮСШ №2 | Шахэмиров  Исамедин  Имамединович |
| **ГНП**  3-го года обучения | С 17.00  До 18. 50 | С 17.00  До 18. 50 |  | С 17.00  До 18. 50 | С 17.00  До 18. 50 |  |  | Секция армрестлинга, с. Гогаз, Ахтынская ДЮСШ №2 | Шахэмиров  Исамедин  Имамединович |

**VI. План спортивных мероприятий секции армрестлинга**

**МКУ ДО «Ахтынская ДЮСШ №2» на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп. | Наименование мероприятий | Дата проведения | Место проведения | Ответственный за проведение |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 | Первенство Ахтынского района по армспорту среди юношей 2001-2002 г.р., посвященное Дню Победы. |  |  | Управление образования МР «Ахтынский район» |
| 4 | Первенство Республики Дагестан среди учащихся (юношей) 2002-2003 гг.рожд. (по линии минобразования РД) |  |  | Министерство образования и науки РД |
| 5 | Первенство Республики Дагестан по армспорту среди юниоров 2000-2001 гг.р. и юношей 2002-2003 гг.рожд. |  |  | Федерация армрестлинга РД, министерство по ФК и спорту РД |
| 6 | Чемпионат Республики Дагестан по армспорту |  |  | Федерация армрестлинга РД, министерство по ФК и спорту РД |
| 7 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**VII. Список  литературы**

          1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

2. Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н.Маришина. – Орел: РАА, 2002.

         3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.

         4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.

5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2001.

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

         7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.

         8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.