

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	А.А. Шашков
Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	А.О. Миронов
Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Армрестлинг понимается здесь как вид силовой борьбы на руках с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки спортсмена. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента-спортсмена к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня спортивной подготовленности студентов Академии в армрестлинге, формировании у них устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение рациональной техники базовых приемов армрестлинга (крюк, верхний крюк, давление сверху, скручивание), стартовых положений и захватов, тактики ведения поединка правой и левой рукой, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа соревновательной деятельности и коррекции индивидуальных технических ошибок;
- развитие максимальной и взрывной силы мышц кисти, предплечья, плеча и корпуса, силовой выносливости локомоторного аппарата, координационных способностей в условиях противоборства, специальной гибкости суставно-связочного аппарата верхних конечностей, способности к быстрому принятию тактических решений в условиях ограниченного времени и высокого эмоционального напряжения;
- формирование навыков управления тренировочной нагрузкой, рационального сочетания учебной и спортивной деятельности, профилактики травматизма локтевых, плечевых и лучезапястных суставов, освоение методов активного восстановления и самоконтроля функционального состояния;
- воспитание волевых качеств, способности противостоять психологическому давлению соперника, преодолевать болевые ощущения в ходе поединка, культуры уважительного отношения к соперникам и судьям, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям армрестлингом и осознанную мотивацию к освоению техники и тактики борьбы на руках. Работа строится на поэтапном развитии силовых качеств, формировании рационального двигательного стереотипа соревновательных приемов, подготовке к систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров и спартакиад. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам спортивной подготовки в силовых видах единоборств, что обеспечивает системность в развитии специальных физических качеств и технического мастерства.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к армрестлингу. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом индивидуальных биомеханических особенностей, уровня силовой подготовленности, морфофункционального статуса и психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии,

методическом сопровождении соревновательной деятельности, доступе к специализированным тренировочным ресурсам и созданию благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по армрестлингу, инструктора по физической культуре, спортивного менеджера, организатора массовых спортивных мероприятий. Не менее значимо другое: развитые аналитические способности, навыки стратегического мышления и волевые качества напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической подготовленности в эффективности государственного служащего.

Систематические занятия армрестлингом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к концентрации внимания в стрессовых условиях, умение преодолевать болевые ощущения и извлекать уроки из поражений. Соревновательная природа поединка развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях противоборства, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий. Воспитывается ответственное отношение к тренировочному процессу и готовность отвечать за результат.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Практика подтверждает: студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные соревновательные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне силовой подготовленности последних.

Воспитательный потенциал армрестлинга реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту. Участие в командных соревнованиях способствует развитию навыков коллективной работы, взаимопомощи и спортивного патриотизма, что служит важным компонентом профессиональной и личностной социализации студентов.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта РФ от 23.01.2017 № 23 «Об утверждении правил вида спорта «Армрестлинг»»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 12.03.2021 № 5

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ
8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
9. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
10. Методические рекомендации по организации спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях, утвержденные Министерством науки и высшего образования РФ
11. Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации «Подготовка спортсменов-разрядников по армрестлингу»
12. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
13. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
14. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
15. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Армрестлинг» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния Знает свои личностные возможности и

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку поединок проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает правила соревнований по армрестлингу и требования к судейству; знает биомеханические основы техники выполнения борьбы на руках и основных технических приемов; знает принципы построения тренировочного процесса в силовых видах спорта; знает анатомо-физиологические особенности работы мышц верхних конечностей и плечевого пояса; знает основы профилактики травматизма при занятиях армрестлингом; знает методы самоконтроля функционального состояния в	Обучающийся умеет выполнять технические приемы армрестлинга с соблюдением рациональной техники; умеет применять тактические действия в ходе поединка с учетом особенностей соперника; умеет анализировать соревновательную деятельность и корректировать индивидуальную технику; умеет планировать оптимальное сочетание тренировочной и учебной нагрузки; умеет применять методы самоконтроля и восстановления после силовых нагрузок.	Обучающийся владеет техникой стартовых положений и захватов; владеет техникой выполнения атакующих движений различными способами (верхом, крюком, в бок); владеет техникой защитных действий и контратак; владеет методикой развития специальной силы мышц-сгибателей и пронаторов предплечья; владеет навыками подготовки к соревнованиям в различных весовых категориях; владеет методами регулирования физической нагрузки в тренировочной и соревновательной деятельности.	Имеет опыт участия в соревнованиях по армрестлингу, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		условиях силовой нагрузки.			

1.4. Категория обучающихся

Специфика армрестлинга как вида силовой борьбы на руках задает требования к контингенту, обусловленные выраженной нагрузкой на суставно-связочный аппарат верхних конечностей. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС, проявляющие интерес к занятиям армрестлингом и планирующие выступать в соревнованиях различного уровня;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и спортсмены, имеющие предшествующий опыт занятий армрестлингом и спортивные разряды, и начинающие, не имеющие специальной подготовки, и такое соседство при грамотной дифференциации нагрузки скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно – выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других силовых видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям армрестлингом. Обязательным признается отсутствие медицинских противопоказаний, включая заболевания суставов верхних конечностей, недавние травмы костей и связок рук, грыжи межпозвоночных дисков шейного и грудного отделов позвоночника, а также заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике и тактике армрестлинга, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режиме дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранный на примере биомеханический принцип захвата через десять минут проверяется в тренировочном поединке, а ошибка, допущенная в поединке, в тот же день становится предметом коррекции.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают выполнение специальных упражнений на технику приемов, тренировочные поединки с соперниками различного уровня подготовленности, разбор тактических ситуаций, анализ видеозаписей собственных поединков и поединков ведущих армрестлеров. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от контрольных прикидок на тренировке до участия в официальных турнирах. Дополнительно организуются специальные семинары по тактике ведения поединков и психологии соревновательной деятельности.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в спортивном зале, специально оборудованном для занятий армрестлингом. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю: во вторник и в пятницу с 19:00 до 22:00. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 328 часов.

График посещения согласован с учебным расписанием университета и позволяет обучающимся совмещать тренировки с основной учебной нагрузкой. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию силовых качеств, совершенствованию техники и предотвращает перетренированность.

Наблюдается устойчивая тенденция: студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более стабильные соревновательные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне силовой подготовленности последних.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов-спортсменов в силовых видах единоборств. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники и тактики армрестлинга, развитие специальных физических качеств и формирование

навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов армрестлинга, динамика показателей физической подготовленности, результаты тренировочных поединков и соблюдение методических рекомендаций. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых приемах армрестлинга, а также участие в контрольных поединках. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА), включающая участие в официальном соревновании и сдачу комплексного экзамена по теории и методике армрестлинга. Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки армрестлера: от технико-тактического фундамента через специальную физическую подготовку к психолого-педагогической готовности и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость составляет 328 академических часов, и она отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁷			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Технико-тактическая подготовка в армрестлинге»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники базовых приемов армрестлинга	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Тактическая подготовка в армрестлинге	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники и тактики в соревновательных условиях	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие максимальной и взрывной силы в армрестлинге	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Силовая выносливость и развитие функциональных возможностей локомоторного аппарата	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Психолого-педагогическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Психологическая подготовка к соревнованиям	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.2.	Тема 2. Правила соревнований и судейство	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Формирование здорового образа жизни через занятия армрестлингом	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. «Технико-тактическая подготовка в армрестлинге»	
<i>Тема 1.1. Основы техники базовых приемов армрестлинга</i>	Тема охватывает системное изучение и совершенствование техники основных приемов армрестлинга, необходимых для эффективного ведения поединка. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Стартовые позиции. Нейтральная, крюковая и верхняя стартовые позиции, обеспечивающие оптимальное положение руки и тела в начале поединка; положение кисти, пальцев, предплечья и корпуса спортсмена как основа для успешного выполнения технических приемов. 2) Базовые приемы. Крюк (hook), верхний крюк (toproll), давление сверху (press), скручивание (spin), а также комбинации этих приемов; последовательность фаз движения, правильное распределение усилий и координация работы различных групп мышц. 3) Индивидуализация техники. Работа с различными типами соперников: с высокой стартовой позицией, с сильной кистью, с преимуществом в длине руки; формирование индивидуального двигательного стереотипа с учетом биомеханических особенностей спортсмена. 4) Защита и контратака. Методы блокирования атак соперника, создание опорных точек для стабилизации положения руки, тактика переключения между защитой и атакой. При ближайшем рассмотрении именно формирование правильного двигательного стереотипа на начальном этапе приобретает критическое значение для начинающих спортсменов с целью предотвращения травм и закладки эффективной техники.
<i>Тема 1.2. Тактическая подготовка в армрестлинге</i>	Тема направлена на формирование тактического мышления спортсмена, позволяющего эффективно применять технические приемы в зависимости от ситуации в поединке. 1) Стратегия правой и левой руки. Ведение поединка правой и левой рукой с учетом анатомических и физиологических особенностей спортсмена. 2) Анализ соперника. Распознавание стиля борьбы противника (силача, технаря, тактика) и разработка индивидуальной тактики против каждого типа; навыки адаптации собственной тактики непосредственно в ходе поединка. 3) Управление ритмом. Элементы психологического воздействия на соперника, методы управления ритмом поединка, тактика ведения борьбы в различных фазах схватки (старт, середина, финиш). 4) Принятие решений. Развитие способности к быстрому принятию тактических решений в условиях дефицита времени и высокого эмоционального напряжения. Опыт работы со спортсменами показывает, что тактическая гибкость формируется не сразу и требует многократного проигрывания типовых ситуаций в тренировочных поединках.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 1.3. Совершенствование техники и тактики в соревновательных условиях</i>	Содержание посвящено углубленной работе над техникой и тактикой армрестлинга в условиях, максимально приближенных к соревновательным. 1) Специальные упражнения. Система упражнений, акцентирующих внимание на отдельных элементах техники: работа в стартовой фазе, выполнение атакующих приемов из различных положений, выходы из сложных позиций. 2) Коррекция ошибок. Анализ и исправление типичных ошибок в положении корпуса, распределении усилий, стабилизации плечевого пояса; корректировка тактических просчетов, а именно: неумение адаптироваться к стилю соперника, неправильный выбор приемов в критических ситуациях, отсутствие стратегии ведения поединка. 3) Самоконтроль. Формирование навыков самокоррекции техники на основе тактильных ощущений и обратной связи от тренера-преподавателя. 4) Практика. Учебно-тренировочные поединки с соперниками различного уровня подготовленности, тактические разборы проведенных поединков, применение видеозаписи для объективного анализа техники выполнения приемов.
Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»	
<i>Тема 2.1. Развитие максимальной и взрывной силы в армрестлинге</i>	Осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих успешность в армрестлинге. 1) Максимальная сила. Методы развития максимальной силы мышц кисти, предплечья, плеча и корпуса посредством специализированных упражнений с отягощениями, эспандерами и на специальных тренажерах для армрестлинга; максимальная сила создает силовой фундамент для эффективного выполнения технических приемов в поединке. 2) Взрывная сила. Выполнение упражнений с акцентированным ускорением в начальной фазе движения, выполнение специальных приемов армрестлинга с резким стартовым рывком; методы сочетания силовых упражнений с техническими приемами. 3) Перенос. Формирование способности к быстрому развитию максимального усилия в условиях соревновательного поединка; данные позволяют заключить, что без целенаправленной работы над взрывной компонентой прогресс в стартовой фазе поединка существенно замедляется.
<i>Тема 2.2. Силовая выносливость и развитие функциональных возможностей локомоторного аппарата</i>	Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность поддерживать высокую работоспособность в течение длительного поединка и серии поединков в условиях соревнований. 1) Силовая выносливость. Методы развития силовой выносливости мышц предплечья и кисти через выполнение специализированных упражнений с умеренными отягощениями в многоповторном режиме. 2) Распределение сил. Формирование способности к рациональному распределению усилий в ходе поединка, умение контролировать уровень утомления и сохранять эффективность техники в условиях длительной борьбы. 3) Суставно-связочный аппарат. Развитие функциональных возможностей суставно-связочного аппарата плечевого пояса и верхних конечностей, обеспечивающих

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	стабильность положения в различных фазах поединка. 4) Адаптация. Развитие адаптационных возможностей организма к интенсивным силовым нагрузкам.
<i>Тема 2.3.</i> <i>Профилактика травматизма и восстановление работоспособности</i>	Содержание охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для армрестлинга. 1) Укрепление суставов. Комплексы упражнений на развитие подвижности и укрепление связочного аппарата лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, которые относятся к наиболее уязвимым в армрестлинге. 2) Восстановление. Методы активного восстановления после тренировок и соревнований: самомассаж, растягивание, контрастные процедуры, дыхательные упражнения. 3) Режим нагрузки. Принципы рационального сочетания нагрузки и отдыха в тренировочном процессе, методы контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата. 4) Самодиагностика. Формирование навыков самодиагностики предпатологических состояний и своевременного обращения за медицинской помощью. На первый взгляд тема может показаться второстепенной, однако практика подтверждает обратное: именно пренебрежение профилактикой выбивает спортсмена из тренировочного цикла на недели, а иногда и на месяцы.
Раздел 3. «Психолого-педагогическая подготовка»	
<i>Тема 3.1.</i> <i>Психологическая подготовка к соревнованиям</i>	Осваиваются методы психологической подготовки, необходимые для успешного выступления в соревнованиях по армрестлингу. 1) Управление состоянием. Техники управления эмоциональным состоянием перед соревнованиями и в ходе поединка, методы концентрации внимания на технике выполнения приемов. 2) Волевые качества. Развитие упорства в выполнении тренировочных заданий, способности преодолевать болевые ощущения в поединке, психологической устойчивости к давлению со стороны соперника и аудитории. 3) Визуализация. Приемы визуализации успешного выполнения технических приемов, методы создания индивидуального предстартового ритуала. 4) Стрессоустойчивость. Формирование способности к быстрому принятию тактических решений в условиях ограниченного времени и сохранению самообладания в стрессовых ситуациях.
<i>Тема 3.2. Правила соревнований и судейство</i>	Тема направлена на формирование знаний правил проведения соревнований по армрестлингу и базовых навыков судейской деятельности. 1) Официальные правила. Правила соревнований, утвержденные Министерством спорта РФ, включая требования к экипировке спортсменов, организации соревновательного стола, порядку проведения взвешивания и жеребьевки. 2) Судейская практика. Основные жесты и команды судей, критерии оценки технических приемов и фиксации победы; навыки анализа действий спортсменов с точки зрения соответствия правилам, умение выявлять грубые нарушения и применять санкции. 3) Организация соревнований. Организационные аспекты проведения соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и боковых

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	судей. Примечательно, что знание правил «изнутри» дает спортсмену осязаемое тактическое преимущество в поединке, поскольку позволяет использовать регламентные паузы и особенности судейских команд в собственных интересах.
Тема 3.3. <i>Формирование здорового образа жизни через занятия армрестлингом</i>	Центральным компонентом темы служит формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение армрестлинга как одного из наиболее эффективных видов силового спорта. 1) Индивидуальная программа. Принципы построения индивидуальной программы физической активности с учетом профессиональных особенностей и образа жизни студента 2) Режим дня. Методы планирования режима дня с учетом баланса учебных, тренировочных и восстановительных нагрузок, принципы спортивного питания в сочетании с силовыми тренировками, методы самоконтроля за физическим состоянием. 3) Мотивация. Формирование понимания взаимосвязи между систематическими тренировками и качеством жизни, способность к осознанному выбору здорового образа жизни как основы профессиональной деятельности и спортивных достижений. 4) Гигиена тренировок. Основы спортивной гигиены, принципы рационального питания при силовых нагрузках, профилактика перетренированности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по армрестлингу и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные спортивные сооружения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс проходит в спортивном зале, оборудованном специальными столами для армрестлинга, соответствующими требованиям правил соревнований. Площадь зала обеспечивает возможность проведения полноценных тренировочных занятий с группой до 16 человек, освоения техники базовых приемов и организации учебно-тренировочных поединков. Зал оснащен зеркалами для контроля за техникой выполнения упражнений и вентиляционными системами для создания комфортного микроклимата.

Основное спортивное оборудование. Спортивный зал укомплектован профессиональными столами для армрестлинга с регулируемыми локтевыми опорами и специальными ковриками. Имеются тренажеры для силовой подготовки: станки для тяги, блочные тренажеры, штанги и гантели различного веса. Предусмотрены места для проведения индивидуальных тренировок по отработке технических приемов.

Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки. Для организации тренировочного процесса используются специальные эспандеры для развития силы кисти и предплечья, рукоятки различной конфигурации для отработки захвата, фиксаторы для запястья и локтевых суставов. Применяются различные виды оборудования для развития

взрывной силы: резиновые амортизаторы, гири, специальные тренажеры для развития хвата.

Оборудование для контроля и хронометража. Для фиксации результатов контрольных упражнений используются электронные секундомеры, динамометры для измерения силы хвата, системы видеоанализа техники выполнения приемов. Имеются информационные стенды для размещения тренировочных заданий и методических рекомендаций.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и одежды, душевыми комнатами для принятия гигиенического душа после тренировок, санитарными узлами. Предусмотрены специализированные помещения для хранения спортивного инвентаря и тренажеров.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах и растяжениях. Аптечка первой помощи находится в помещении зала и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений, холодовые компрессы для оказания первой помощи при растяжениях и ушибах. Зал оснащен необходимым оборудованием для оказания первой медицинской помощи в соответствии с требованиями безопасности.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая и физиологическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие.

Подготовительная часть занятия. Ее назначение состоит в создании условий для последующей силовой работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные тренировочные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические элементы, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется наличие необходимого спортивного инвентаря, оценивается текущее самочувствие занимающихся.

Функциональная подготовка организма к силовой работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке запястных, локтевых и плечевых суставов, а также суставов корпуса, имеющих критическое значение для техники армрестлинга. Выполняются разминочные упражнения с эспандерами для подготовки кистей и предплечий к основной работе. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием рабочего эмоционального фона.

Основная часть занятия. Здесь решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых приемов армрестлинга, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в борьбе на руках.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа базовых приемов. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела и руки в различных фазах поединка, различные варианты выполнения приемов, учатся выполнять движения с правильной координацией и распределением усилий. Движение идет от простого к сложному. Сначала отрабатываются отдельные фазы приемов, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к соревновательным.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение интенсивности тренировочных поединков, повышение силовой нагрузки и усложнение тактических задач. Совершенствование техники выполняется посредством специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие силовых качеств реализуется через выполнение специализированных силовых упражнений, круговых тренировок и выполнения приемов в условиях сопротивления.

Заключительная часть занятия. Она направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют заминку, включающую упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в армрестлинге: мышц предплечий, плечевого пояса, груди и спины. Это способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Завершает занятие подведение итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы: упражнения на гибкость, укрепление суставно-связочного аппарата, специальные упражнения для развития силы кисти и предплечья, которые могут выполняться без специального оборудования. Особое внимание уделяется рекомендациям по восстановлению и профилактике травм. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика армрестлинга как вида силовой борьбы на руках, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технической подготовленности и психологической устойчивости, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику армрестлинга как вида спорта, требующего планомерного совершенствования техники движений, развития специальных физических качеств и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух официальных соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технической подготовленности и психологической готовности обучающегося в условиях реального противоборства, включая способность к реализации освоенных приемов против соперников различного уровня подготовленности.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине включает оценку посещаемости тренировочных занятий, активности и дисциплинированности на занятиях, качества выполнения технических элементов и физических упражнений. При наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов

учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по армрестлингу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по армрестлингу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали по армрестлингу и иные массовые мероприятия.