

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг»

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»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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