

Муниципальный орган управления образованием – Управление образованием
Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 31.08.2026 г. № 402

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Возраст учащихся: 14 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Дмитриев Константин Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Тавда, 2026г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, 2026 г.).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
11. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».
14. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на изучение различных аспектов спортивно-оздоровительной деятельности, необходимой как для сохранения здоровья детей, так и для практического применения в жизни. Программа «Армрестлинг» дает возможность психологически и физически развивать детей, их взаимному сотрудничеству и творческому мышлению в тренировочном процессе.

Актуальность программы.

Научно-технический прогресс, экология, отсутствие спортивных секций, клубов, кружков, бассейнов – всё это с одной стороны влечет к снижению мышечной активности детей, а с другой стороны – существенно повышает нервно-психические нагрузки. Используемые различные игровые приставки, компьютеры, ноутбуки, планшеты, мобильные телефоны, уменьшают физическое напряжение, что еще в свою очередь усугубляет недостаток движения у детей.

Поэтому современной молодежи необходимо больше времени уделять физической культуре и спорту, которые призваны компенсировать дефицит движений, рационализировать свой образ жизни и предупредить негативные последствия гиподинамии.

На сегодняшний день, армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта. Он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

Актуальность программы «Армрестлинг» – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, достижения физического и психического комфорта.

Программа также позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, способствует формированию стойкого интереса к деятельности в области физической культуры и спорта и формированию здорового образа жизни.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

- программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, а также на подготовку спортсменов массовых разрядов;
- программа позволяет более широко изучить обучающимся тему армрестлинга с учетом современных материалов и исследований, применяя новые методы тренинга.

- разнообразие армрестлерских упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма;

- с целью формирования адекватной самооценки, умения договариваться друг с другом, обосновывать свое мнение и суждение программа предусматривает участие спортсменов в обсуждении тренировочного процесса и совместном анализе результатов деятельности, как группы, так и каждого спортсмена в отдельности.

Уровень программы:

«Стартовый уровень» позволяет овладеть навыками начальной подготовки обучающихся в области армрестлинга, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Данный уровень направлен на формирование начальных знаний в области армрестлинга. Позволяет ознакомить обучающихся с историей армрестлинга, достижениями спортсменов в этом виде спорта, самоконтролем на занятии, личной гигиеной, основами общей и специальной физической подготовкой.

Адресат общеразвивающей программы: подростки 14-17 лет, не имеющих ограничений возможностей.

Краткие возрастные характеристики:

14 лет – подростковый период. Характерная особенность – личное самосознание, сознательное проявление индивидуальности. Ведущая потребность – самоутверждение. В подростковый период стабилизируются интересы детей. Основное новообразование – становление взрослости как стремление к жизни в обществе взрослых.

Роль педагога дополнительного образования в работе с подростками заключается в том, чтобы регулярно осуществлять их подготовку к самопрезентации социально значимой группе людей посредством занятия в объединении.

15–18 лет – юношеский возраст. Завершение физического и психического созревания. Социальная готовность к общественно полезному производительному труду и гражданской ответственности. В отличие от подросткового возраста, где проявление индивидуальности осуществляется благодаря самоидентификации – «кто я», в юношеском возрасте индивидуальность выражается через самопроявление – «как я влияю». Основная задача педагога дополнительного образования в работе с детьми в возрасте 15–18 лет сводится к решению противоречия между готовностью их к полноценной социальной жизни и недопущением отставания от жизни содержания и организации их образовательной деятельности.

Основная задача педагога дополнительного образования в работе с подростками этого возраста сводится к организации их образовательной деятельности в объединении (организовать коллективный труд подростков, но при этом сохранить индивидуальность каждого).

Наполняемость группы.

Число детей, одновременно находящихся в группе: 12-15 человек.

Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Допускается формирование разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы:

Объём освоения общеразвивающей программы:

- общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 216 часов;
- продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану в часах: 216 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы

Количество недель	Количество месяцев	Количество лет
36	9	1

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся – 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися),
- групповая (организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач),
- индивидуальная (индивидуальное выполнение практических заданий).

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм проведения занятий:

- беседа – выявление знаний у обучающихся, формирование интереса к тренировкам;
- практическое занятие - направлено на изучение практических знаний и овладение техникой выполнения упражнений, самостоятельной работе;
- соревнование – форма организации образовательного процесса, где спортсмен показывает свой максимальный результат;
- контрольное занятие - форма организации образовательного процесса, где спортсмен показывает то, чему обучился за определенный срок.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – раскрытие и развитие спортивного и личностного потенциала подростка посредством занятий армрестлингом.

Задачи:

Обучающие

- получить знаний о виде спорта «Армрестлинг»;
- обучить элементарным навыкам оказания первой помощи и методам самоконтроля;
- соблюдать последовательность образовательного процесса.

Развивающие

- овладеть основами техникой борьбы в армрестлинге;
- развивать общую и специальную физическую подготовленность;
- развивать мотивационную сферу у учащихся;
- развивать личностные качества (смелость, воля, самостоятельность, настойчивость, самодисциплина), способствующих достижению спортивных результатов.

Воспитательные

- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к самосовершенствованию посредством занятий армрестлингом;
- создавать устойчивую потребность у учащихся в умении осознанно решать поставленные задачи, в стремлении к самореализации;
- воспитывать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

1.3. Планируемые результаты

В результате реализации программы предполагается овладение основными знаниями по общей физической, специальной физической и технической подготовке в области армрестлинга. Обучающиеся будут знать историю армрестлинга, известных атлетов в данном виде спорта, способы самоконтроля, средства личной гигиены, технику безопасности при работе со спортивными снарядами. Приобретут знания и навыки тренировки в тренажерном зале.

Предметные:

В ходе освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- историю армрестлинга,
- технику безопасности,
- правила поведения в зале,
- режим питания,
- питьевой режим,
- врачебный контроль.

В ходе освоения программы обучающиеся *будут уметь*:

- технически правильно владеть техникой борьбы на руках;
- выявлять и исправлять ошибки в технике борьбы на руках;
- выполнять рекомендации педагога по ОФП и СФП.

Личностные результаты:

- осознанное отношение к занятиям пауэрлифтингом как средству саморазвития и применения приобретённых знаний в повседневной жизни.

- развитие личностных качеств в достижении поставленных задач, умения доводить начатое дело до конца;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;
- осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием;
- умение сотрудничать при работе в группе.

1.4. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж. Армрестлинг, как вид спорта и система физического развития.	2	1	1	Беседа, тест «Армрестлинг»
2	Составление тренировочных программ.	4	3	1	Педагогическое наблюдение, анализ практического задания «Моя тренировочная программа»
3	Общая физическая подготовка.	50	2	48	Мониторинг физического развития.
4	Специальная физическая подготовка.	84	2	82	Соревнование.
5	Технико-тактическая подготовка	50	2	48	Педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самостоятельная работа, самоанализ
6	Правила, организация и проведение соревнований.	4	2	2	Тест «Все о соревнованиях».
7	Соревнования.	20	-	20	Соревнование.
8	Итоговое занятие.	2	2	—	Анализ портфолио
	Итого	216	15	201	Педагогическое наблюдение

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводный инструктаж. Армрестлинг, как вид спорта и система физического развития.

Теория: Техника безопасности до, во время и после занятий. Страховка.

Влияние упражнений армрестлинга на укрепление здоровья. Средства и методы восстановления организма. Порядок проведения допинг-контроля и антидопинговые правила. Тестирование «Армрестлинг»

Практика: Игры на взаимодействия в группе. Просмотр выступления знаменитых атлетов.

Тема 2. Составление тренировочных программ.

Теория: Принципы составления комплексов для различных задач. Цикличность тренировок. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса. Составление комплекса тренировок и его анализ

Практика: Составление индивидуального комплекса тренировок «Моя тренировочная программа».

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений. Различия в ОФП между армрестлерами, троеборцами и бодибилдерами. Растягивание и расслабление.

Практика: Разминка и заминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Упражнение для мышц спины и груди. Упражнения для мышц ног. Комплексы для коррекции веса. Упражнения для наращивания массы тела. Растягивание и расслабление. Мониторинг физического развития.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений. Специальная физическая подготовка в армрестлинге.

Практика: Достижение и поддержание спортивной формы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для тренировки мышц предплечья. Скоростная тренировка рукоборца. Силовая тренировка рукоборца. Упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Практические занятия в группе.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Совершенствование технико-тактической подготовка и её роль в подготовке рукоборца.

Практика: Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Захват. Подготовительная фаза. Фаза борьбы. Спаринги.

Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований.

Теория: Организация и проведение соревнований. Права и обязанности участников. Антидопинговые правила. Положение и судейство. Составление протоколов. Профессии физкультурно-спортивной направленности.

Практика: Определение весовых категорий. Взвешивание участников. Определение порядка выступлений участников соревнования. Судейская практика. Составление протокола соревнования. Тестирование «Все о соревнованиях».

Тема 7. Соревнования.

Практика: Соревнования в объединении. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий (муниципальные, областные и т.д).

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Оформление портфолио.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

I полугодие - 17 учебных недель

II полугодие - 19 учебных недель

Промежуточная аттестация проводится в декабре.

Итоговая аттестация проводится в мае.

Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом рабочей программы, допускается изменение форм и места проведения занятий по временно утвержденному расписанию, составленному на период школьных каникул.

Перерыва в занятиях в период школьных каникул не предусмотрено.

2.2. Условия реализации программы

Оборудование: хорошо освещенный и тематически оформленный кабинет с наличием необходимого оборудования, тренажеров, раздевалки.

Техническое обеспечение: музыкальный центр.

Дидактические материалы: Мониторинг физического развития. Сценарный материал по воспитательной работе. Общие тренировочные программы. Индивидуальные тренировочные дневники. Карточки личных достижений учащихся.

Информационное обеспечение: аудио и видеотека, мультимедийные презентации, тематические видеофильмы соревнований по силовым видам спорта, тематические подборки выступлений известных российских и зарубежных атлетов.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально - техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
	Вводный инструктаж. Армрестлинг, как вид спорта и система физического развития.	Тренажеры, оборудование спортивного зала Видеофильмы об истории пауэрлифтинга, правила, текущие новости с сайта Федерации	- Словесные методы: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы. - Наглядные методы: наглядно-зрительные	Групповые и индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
	Составление тренировочных программ.	Федерации		
	Общая физическая подготовка.	пауэрлифтинга;		

	Специальная физическая подготовка.	наглядные пособия (схемы, видео), Индивидуальные комплексы тренировок.	приемы (показ физических упражнений), имитация (подражание), тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера) - Практические методы: повторение упражнений без изменений, с изменениями, тестирование, тренировка, игры, соревнования. Личностно-ориентированная технология. Здоровьесберегающая технология	
	Технико-тактическая подготовка			
	Правила, организация и проведение соревнований.			
	Соревнования.			Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

- информационное обеспечение:

интернет источники

1. <https://armwrestling-rus.ru/> - Сайт федерации армрестлинга России.
2. <https://www.gto.ru/norms> - Сайт Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. <https://fit4power.ru/> - Портал по тренировкам.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
6. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
7. <http://www.eLIBRARY.ru> – Научная электронная библиотека.
8. <http://www.pedlib.ru> – Педагогическая библиотека.
9. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вводный контроль (входная аттестация) осуществляется при наборе в объединение и показывает уровень подготовки учащегося (беседа).

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце изучаемой темы, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения (выполнение контрольных нормативов, соревнование, анкетирование).

Итоговый контроль (аттестация) представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого спортсмена в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных (открытых) занятий.

При реализации программы «Армрестлинг» в течение всего учебного года осуществляется текущий контроль с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (тесты, устные опросы, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение).

Контрольно - измерительные материалы:

Анкета «Здоровый образ жизни»

Перед Вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности о здоровом образе жизни. Опрос проводится анонимно. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

Пожалуйста, укажите:

Ваш пол:

- Мужской
- Женский

Ваш возраст (укажите полное число лет) _____

1	Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»	8	Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?
			• да • иногда • нет
2	Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»? • отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) • здоровое питание • соблюдение режима дня • соблюдение правил гигиены • умеренное употребление алкоголя • отсутствие беспорядочной половой жизни • занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы	9	Занимаетесь ли Вы спортом?
			• не занимаюсь • иногда • занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)
	Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»? • регулярное посещение врача с целью профилактики • доброжелательные отношения с другими людьми • умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой • интерес к информации о здоровом образе жизни • широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби	10	Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно) _____
		11	Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?
			• редко • не менее 3-х раз в неделю • ежедневно • не употребляю • не указано

	• <i>другое (укажите)</i> _____	12	Курите ли Вы? • <i>да</i> • <i>курил(а), но бросил(а)</i> • <i>нет</i>
3	Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? • <i>считаю, что это необходимо</i> • <i>считаю, что это важно, но не главное в жизни</i> • <i>эта проблема меня не волнует</i>	13	Если курите, то, сколько сигарет Вы выкуриваете в день • <i>менее 1 пачки</i> • <i>1 пачка</i> • <i>более 1 пачки</i>
4	Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает ? • <i>недостаток времени</i> • <i>материальные трудности</i> • <i>отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости</i> • <i>отсутствие условий (укажите каких)</i> _____ • <i>другие причины (укажите, какие)</i> _____	14	Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества? • <i>да</i> • <i>нет</i> • <i>если да, то сколько раз?</i> Укажите _____ раз
		15	Часто ли Вы подвержены стрессам? • <i>да</i> • <i>время от времени</i> • <i>нет</i>
5	Дайте оценку состоянию вашего здоровья • <i>хорошее</i> • <i>удовлетворительное</i> • <i>слабое</i>	16	. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс: • <i>финансовые трудности</i> • <i>проблемы в коллективе</i> • <i>проблемы в семье</i> • <i>одиночество</i> • <i>проблемы с учёбой</i> • <i>другие</i> _____
6	Часто ли Вы посещаете врача? • <i>редко</i> • <i>2-3 раза в год</i> • <i>прохожу ежегодный медосмотр</i> • <i>ежемесячно</i>	17	Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний? • <i>сердечно-сосудистые</i> • <i>опорно-двигательного аппарата</i> • <i>желудочно-кишечного тракта</i> • <i>сахарный диабет</i> • <i>нет</i>
7	Как часто Вы принимаете лекарственные препараты? • <i>редко</i> • <i>довольно часто</i> • <i>постоянно</i>	18	Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни? • <i>на учебных занятиях</i> • <i>из средств массовой информации</i> • <i>через интернет</i> • <i>из специальной литературы</i> • <i>из других источников (укажите, каких)</i> _____

Спасибо за сотрудничество!

Контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

(По результатам сдачи контрольных нормативов определяется уровень физического развития спортсмена: низкий, средний, высокий).

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
2	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

Бронзовый знак – низкий уровень.

Серебряный знак – средний уровень.

Золотой знак – высокий уровень.

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
2	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

Бронзовый знак – низкий уровень.
Серебряный знак – средний уровень.
Золотой знак – высокий уровень.

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№	Виды	Нормативы
---	------	-----------

п/п	испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
2	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

Бронзовый знак – низкий уровень.
Серебряный знак – средний уровень.
Золотой знак – высокий уровень.

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
2	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

Бронзовый знак – низкий уровень.
Серебряный знак – средний уровень.
Золотой знак – высокий уровень.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, 2026 г.): URL [Электронный ресурс]: <http://government.ru/rugovclassifier/914/about/> (дата обращения: 03.08.2026).
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 03.08.2026).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031> (дата обращения: 03.08.2026).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения: 03.08.2026).
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 03.08.2026).
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502> (дата обращения: 03.08.2026).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН): URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/75093644/> (дата обращения: 03.08.2026).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/400289764/> (дата обращения: 03.08.2026).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/75093644/> (дата обращения: 03.08.2026).
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения:

11. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 03.08.2026).
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/553265120> (дата обращения: 03.08.2026).
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacsc3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 03.08.2026).

Литература для педагога:

1. Бодакин А.В. Основы армрестлинга. Учебное пособие / А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов. - М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие.- Москва, 2011.
3. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин// В.К. Петров. - М.: Советский спорт 1989.
5. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Знание. – 2010. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
6. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника // Знание. – 2013. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
7. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
8. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

Литература для учащихся (родителям):

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! –М.: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Мейксон Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1986.
3. Шварценеггер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга» - М.: «Физкультура и спорт» 1993.
4. . Фомин К. А. Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФИС, 1988.
5. Черный В. Г. Спорт без травм. - М.: ФИС, 1988.

Календарный учебный график

Программа: Армрестлинг

Год обучения, количество часов: первый, 216

Место проведения: ЦТР и ГО «Гармония», ул. Ленина, 71

№ занятия	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
		Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.		2	
Занятие №1		Знакомство с коллективом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях армрестлингом. Инструктаж по ТБ. <i>Практика:</i> Установка стола. Сборка и разборка тренажеров.	инструктаж беседа практическая работа	2	Беседа, анкетирование опрос, практическое задание
		Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом		2	
Занятие №2		Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену. <i>Практика:</i> Азы работы за столом.	беседа практическая работа	2	беседа, просмотр видеороликов, тестирование.
		Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.		6	
Занятие №3		Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Методика ведения	беседа, инструктаж	2	беседа, педагогическое наблюдение,

		самоконтроля.			
Занятие №4		<i>Практика:</i> Самоконтроль на занятии армрестлингом. Оказание первой медицинской помощи.	практическое занятие	2	педагогическое наблюдение
Занятие №5		Основы спортивного массажа.	практическое занятие	2	педагогическое наблюдение
		Общая физическая и специальная физическая подготовка.		148	
Занятие №6		Общая физическая подготовка и её значение для армрестлера	беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №7		<i>Практика:</i> Разминка.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №8		Заминка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №9		Растяжка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №10		Вводный мониторинг физического развития обучающихся	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №11		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №12		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №13		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №14		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №15		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №16		Упражнения для развития мышц шеи и спины.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №17		Упражнения для развития мышц шеи и спины.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №18		Упражнения для развития мышц шеи и спины.	практическое	2	выполнение

			занятие		упражнений
Занятие №19		Упражнения для развития мышц шеи и спины.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №20		Упражнения для развития мышц шеи и спины.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №21		Упражнения для развития мышц ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №22		Упражнения для развития мышц ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №23		Упражнения для развития мышц ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №24		Упражнения для развития мышц ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №25		Упражнения для развития мышц ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №26		Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №27		Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №28		Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №29		Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №30		Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №31		<i>Теория:</i> Выносливость	беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №32		<i>Практика:</i> Упражнения для развития выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №33		Упражнения для развития выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №34		Упражнения для развития выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений

Занятие №35		Упражнения для развития выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №36		Упражнения для развития выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №37		<i>Теория:</i> Быстрота	беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №38		<i>Практика:</i> Упражнения для развития быстроты.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №39		Упражнения для развития быстроты.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №40		Упражнения для развития быстроты.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №41		Упражнения для развития быстроты.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №42		Упражнения для развития быстроты.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №43		<i>Теория:</i> Сила	беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №44		<i>Практика:</i> Упражнения для развития силы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №45		Упражнения для развития силы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №46		Упражнения для развития силы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №47		Упражнения для развития силы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №48		Упражнения для развития силы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №49		<i>Теория:</i> Гибкость	Беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №50		<i>Практика:</i> Упражнения для развития гибкости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №51		Упражнения для развития гибкости.	практическое	2	выполнение

			занятие		упражнений
Занятие №52		Упражнения для развития гибкости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №53		Упражнения для развития гибкости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №54		Упражнения для развития гибкости.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №55		<i>Теория:</i> Специальная физическая подготовка и её значение для армрестлера	Беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №56		<i>Практика:</i> Упражнения для тренировки мышц предплечья	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №57		Упражнения для тренировки мышц предплечья	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №58		Упражнения для тренировки мышц предплечья	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №59		Упражнения для тренировки мышц предплечья	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №60		Упражнения для тренировки мышц предплечья	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №61		Скоростная тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №62		Скоростная тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №63		Скоростная тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №64		Скоростная тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №65		Скоростная тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №66		Силовая тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений, анализ
Занятие №67		Силовая тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнений, анализ

Занятие №68		Силовая тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №69		Силовая тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №70		Силовая тренировка рукоборца.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №71		<i>Теория:</i> Скоростная выносливость. Силовая выносливость.	беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №72		<i>Практика:</i> Упражнения на развитие силовой выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №73		Упражнения на развитие силовой выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №74		Упражнения на развитие силовой выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №75		Упражнения на развитие силовой выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №76		Упражнения на развитие скоростной выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №77		Упражнения на развитие скоростной выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №78		Упражнения на развитие скоростной выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №79		Упражнения на развитие скоростной выносливости.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №80		Практические занятия в группе.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №81		Практические занятия в группе.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №82		Практические занятия в группе.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №83		Практические занятия в группе.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №84		Практические занятия в группе.	практическое	2	выполнение

			занятие		упражнения, анализ
Занятие №85		Практические занятия в группе.	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
		Технико-тактическая подготовка.		48	
Занятие №86		Значение технико-тактической подготовка и её роль в подготовке рукоборца.	беседа	2	педагогическое наблюдение
Занятие №87		<i>Практика:</i> Техническая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №88		Техническая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №89		Техническая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №90		Тактическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №91		Тактическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнения, анализ
Занятие №92		Подготовительная фаза. Захват.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №93		Подготовительная фаза. Захват.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №94		Подготовительная фаза. Захват.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №95		Фаза борьбы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №96		Фаза борьбы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №97		Фаза борьбы.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №98		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений

Занятие №99		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №100		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №101		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №102		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №103		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №104		Спаринги.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
		Соревновательная подготовка. Соревнования. Итоговый мониторинг		8	
Занятие №105		Регламент проведения соревнований. Подводка к соревнованиям	беседа	2	педагогическое наблюдение, опрос
Занятие №106		<i>Практика:</i> Итоговый мониторинг	практическое занятие	2	выполнение контрольных упражнений
Занятие №107		Соревнования среди занимающихся	соревнования	2	Соревнования
		Итоговое занятие		2	
Занятие №108		Подведение итогов работы за учебный год.	практическое занятие	2	анализ достижений, портфолио.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027