

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 «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО  
ЦТР и ГО «Гармония»  
Ю.В. Кынчина  
Приказ № 427 от 29.08.2025 г.



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

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 144 часа

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

г. Тавда, 2025 г.

## **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» разработана с опорой на нормативные документы в соответствии: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом 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»; Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»; Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 г. № 582-д; Приказом 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»; Уставом 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 оздоровление и физическое развитие детей, а так же 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.

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

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).

**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.

**Режим занятий:**

*Продолжительность одного академического часа – 45 мин.*

*Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.*

*Общее количество часов в неделю -4 часа.*

*Занятия проводятся – 2 раза в неделю по 2 часа.*

**Объем освоения общеразвивающей программы:**

- общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 144 часа;
- продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану в часах: 144 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы**

Количество недель	Количество месяцев	Количество лет
36	9	1

**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.

**Форма обучения:** 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).

**Виды 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.

**Форма подведения результатов:** 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.

## 2.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Формы аттестации/
---	------------------------	--------------	-------------------

		Всего	Теория	Практика	контроля
<b>1</b>	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
<b>2</b>	Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом	2	1	1	Беседа
<b>3</b>	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа	6	2	4	Педагогическое наблюдение, Анкетирование
<b>4</b>	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	112	14	98	
<b>4.1</b>	Общая физическая подготовка и её значение	2	2		Беседа
<b>4.2</b>	Заминка. Разминка Растяжка	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.3</b>	Вводный мониторинг физического развития обучающихся	2		2	Сдача контрольных нормативов
<b>4.4</b>	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.5</b>	Упражнения для развития мышц шеи и спины.	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.6</b>	Упражнения для развития мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.7</b>	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.8</b>	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
<b>4.9</b>	Быстрота. Упражнения для развития быстроты	8	2	6	Педагогическое наблюдение
<b>4.10</b>	Сила. Упражнения для развития силы	8	2	6	Педагогическое наблюдение
<b>4.11</b>	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	8	2	6	Педагогическое наблюдение
<b>4.12</b>	Специальная физическая подготовка и её значение	2	2		Беседа
<b>4.13</b>	Упражнения для тренировки мышц предплечья	6		6	Педагогическое наблюдение

<b>4.14</b>	Скоростная тренировка рукоборца	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.15</b>	Силовая тренировка рукоборца.	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4.16</b>	Скоростная выносливость. Силовая выносливость.	2	2		Беседа
<b>4.17</b>	Упражнения на развитие силовой выносливости.	8		8	Педагогическое наблюдение
<b>4.18</b>	Упражнения на развитие скоростной выносливости	8		8	Педагогическое наблюдение
<b>4.19</b>	Соревновательные упражнения по общей и специальной физической подготовке	8		8	Соревнования в группе
<b>5</b>	Технико-тактическая подготовка	12	2	10	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
<b>6</b>	Соревновательная подготовка. Соревнования.	8	2	6	Соревнования, коллективный анализ и самоанализ, сдача контрольных нормативов,
<b>7</b>	Итоговое занятие.	2	2		Анализ достижений.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях армрестлингом. Инструктаж по ТБ.

**Практика:** Установка стола. Сборка и разборка тренажеров.

**Тема 2. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.**

**Теория:** Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

**Практика:** Работа за столом.

**Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.**

**Теория:** Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Методика ведения самоконтроля. Анкета «Здоровый образ жизни».

**Практика:** Самоконтроль на занятии армрестлингом. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

**Тема 4. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

4.1. Общая физическая подготовка и её значение.

**Теория:** Общая физическая подготовка и её значение для армрестлера.

4.2. Заминка. Разминка. Растворка.

**Практика:** Изучение и проведение упражнений для заминки, разминки, растворки.

4.3. Водный мониторинг физического развития обучающихся.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

4.4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.

4.5. Упражнения для развития мышц шеи и спины.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития мышц шеи и спины.

4.6. Упражнения для развития мышц ног.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития мышц ног.

4.7. Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития мышц груди и брюшного пресса.

4.8. Выносливость. Упражнения для развития выносливости.

**Теория:** Выносливость и её значение в армрестлинге.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития выносливости.

4.9. Быстрота. Упражнения для развития быстроты.

**Теория:** Быстрота и её значение в армрестлинге.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития быстроты.

4.10. Сила. Упражнения для развития силы.

**Теория:** Сила и её значение в армрестлинге.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы.

4.11. Гибкость. Упражнения для развития гибкости

**Теория:** Гибкость и её значение в армрестлинге.

**Практика:** Выполнение упражнений для развития гибкости.

4.12. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Специальная физическая подготовка и её значение для армрестлера.

4.13. Упражнения для тренировки мышц предплечья.

**Практика:** Выполнение упражнений для тренировки мышц предплечья.

4.14. Скоростная тренировка рукоборца.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений для скоростной тренировки рукоборца.

4.15. Силовая тренировка рукоборца.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений для силовой тренировки рукоборца.

4.16. Скоростная выносливость. Силовая выносливость.

**Теория:** Определение значений скоростной и силовой выносливости.

4.17. Упражнения на развитие силовой выносливости.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.

4.18. Упражнение на развитие силовой выносливости.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.

4.19 Соревновательные упражнения по общей и специальной физической подготовке

**Практика:** Выполнение соревновательных упражнений. Соревнования в группе.

**Тема 5. Технико-тактическая подготовка.**

**Теория:** Значение технико-тактической подготовки и её роль в подготовке рукоборца.

**Практика:** Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Захват. Подготовительная фаза. Фаза борьбы. Спарринги.

**Тема 6. Соревновательная подготовка. Соревнования.**

**Теория:** Регламент проведения соревнований.

**Практика:** выполнение контрольных нормативов. Соревнования.

**Тема 7. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы за учебный год. Анализ достижений.

## **1.4. 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.

## **2. Организационно - педагогические условия**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

### **2.2. Условия реализации программы**

**- материально-техническое обеспечение:**

В соответствии с нормами СанПиН занятия проводятся в чистом, проветриваемом и хорошо освещенном помещении, где находится (*на группу из 12- 15 человек*) следующее:

**Необходимые тренажеры, оборудование и мебель**

№	Название оборудования	Количество
1	Гриф олимпийский	2
2	Гриф обычный (13кг)	3
3	Гриф обычный (18кг)	4
4	Гриф обычный (23кг)	1
5	Мини-штанга (15кг)	1
6	Гиря (32кг)	1
7	Гриф изогнутый	2
8	Гиря (16кг)	2
9	Гиря (24кг)	2
10	Гантели (1кг)	2
11	Гантели (1,5кг)	2
12	Гантели (2кг)	2
13	Гантели (3кг)	8
14	Гантели (4,5кг)	2

15	Гантели (5кг)	2
16	Гантели (6кг)	2
17	Гантели (8кг)	2
18	Гантели (9кг)	4
19	Гантели (10кг)	2
20	Гантели (13кг)	2
21	Гантели (15кг)	2
22	Гантели (16кг)	2
23	Гантели (21кг)	2
24	Гантели (32кг)	2
25	Гантели разборные	5
26	Диск (1кг)	6
27	Диск (1,25кг)	2
28	Диск (1,5кг)	4
29	Диск (2,5кг)	9
30	Диск (5кг)	28
31	Диск (10кг)	10
32	Диск (15кг)	6
33	Диск (18кг)	2
34	Диск (20кг)	4
35	Стойка атлетическая	6
37	Гантели разборные 50 кг.	2
38	Стойка под грифы	1
39	Стойка под блины	2
<b>№</b>	<b>Название тренажеров</b>	<b>Количество</b>
1	Скамья для жима лежа	2
2	Стол для армрестлинга	1
3	Магнитный велотренажер	1
4	Силовая рама.	1
5	Тренажер «Бабочка»	1
6	Скамья для пресса (атлетические брусья)	1
7	Наклонная скамья	1
8	Складная тяжелоатлетическая скамья	1
9	Блочный тренажер «Кроссовер» (Блок-рама)	1

10	Тренажер для прокачки мышц ног	1
11	Беговая дорожка	1
12	Скамья для гиперэкстензий	1
13	Универсальный Т-тренажер	1
14	Т-тренажер	1
15	Эллиптический тренажер	1
16	Магнитная беговая дорожка	1
<b>№</b>	<b>Мебель</b>	<b>Количество</b>
1	Стол письменный	1
2	Стулья	3
3	Скамейки	7

**- 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\\_cport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.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.

**- методические материалы:**

Звукоматериалы:

- Гимн Российской Федерации.
- Музыка для расслабления и медитации.
- Музыка для тренировок. Музыка для соревнований.

Видеоматериалы:

- История возникновения армрестлинга.
- Выступления известных российских и зарубежных атлетов (записи соревнований).
- Видеозаписи соревнований по армрестлингу.
- Видео руководство «Построение тренировок в армрестлинге».
- Общая физическая подготовка в армрестлинге.
- Специальная физическая подготовка в армрестлинге.

Стендовый материал

- Стенд с фотографиями с соревнований «Наши достижения».

- Информационный стенд с разрядными нормативами.
- Информационный стенд «Уголок безопасности».
- Стенд «Техника выполнения упражнений».

#### Дидактические материалы:

- Мониторинг физического развития.
- Сценарный материал по воспитательной работе.
- Общие тренировочные программы.
- Индивидуальные тренировочные дневники.
- Карточки личных достижений учащихся.
- Тесты: «Все о соревнованиях», «Армрестлинг».
- Анкета «Здоровый образ жизни», «Я и мое здоровье».

#### Методические рекомендации (автор - Дмитриев К.В., руководитель объединения «Армрестлинг»):

- ✓ Развитие подростка на занятиях в тренажёрном зале, 2014 г.
- ✓ «Особенности построения тренировочного процесса в тренажёрном зале для женщин», 2016 г.
- ✓ «Особенности построения тренировочного процесса на занятиях в тренажёрном зале», 2017 г.

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

- *словесные методы*: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- *наглядные методы*: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений), использование наглядных пособий (схемы, видео), имитация (подражание), тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера).

- *практические методы*: повторение упражнений без изменений, с изменениями, тестирование, тренировка, игры, соревнования.

В процессе обучения используются следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающая технология* (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

*Личностно-ориентированная технология* (И.С. Якиманская).

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

*Технология КТД (коллективно-творческой деятельности)* используется для организации соревнований и мероприятий воспитательного характера. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

*ИКТ - технологии (Информационно-коммуникационные технологии)* используются:

- как источник информации: история армрестлинга, правила, текущие новости с сайта Федерации армрестлинга России.
- для самостоятельной работы учащихся при создании индивидуального комплекса тренировок;
- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий: беседы, образцы выполнения упражнений, видео выступлений для анализа, тесты и т. п.
- для мобильной коммуникации с обучающимися, родителями, коллегами.

*Технология «Портфолио»* используется как один из способов фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений учащегося. Формируется совместно с учащимся в период его обучения.

В случае ограничительных мер возможно применение *дистанционных технологий*. Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

### **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»**

<p>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.</p> <p>Пожалуйста, укажите:</p> <p>Ваш пол:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Мужской</li><li>• Женский</li></ul> <p>Ваш возраст (укажите полное число лет) _____</p>			
1	Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» <ul style="list-style-type: none"><li>• отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)</li><li>• здоровое питание</li><li>• соблюдение режима дня</li><li>• соблюдение правил гигиены</li><li>• умеренное употребление алкоголя</li><li>• отсутствие беспорядочной половенной жизни</li><li>• занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы</li></ul>	8	Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания? <ul style="list-style-type: none"><li>• да</li><li>• иногда</li><li>• нет</li></ul>
9		9	Занимаетесь ли Вы спортом? <ul style="list-style-type: none"><li>• не занимаюсь</li><li>• иногда</li><li>• занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)</li></ul>
2	Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»? <ul style="list-style-type: none"><li>• регулярное посещение врача с целью профилактики</li><li>• доброжелательные отношения с другими людьми</li><li>• умениеправляться со своими эмоциями, гармония с собой</li><li>• интерес к информации о здоровом образе жизни</li><li>• широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби</li></ul>	10	Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)_____
11		11	Как часто Вы употребляете алкогольные напитки? <ul style="list-style-type: none"><li>• редко</li><li>• не менее 3-х раз в неделю</li><li>• ежедневно</li><li>• не употребляю</li><li>• не указано</li></ul>

1	Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «健康发展» <ul style="list-style-type: none"><li>• отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)</li><li>• здоровое питание</li><li>• соблюдение режима дня</li><li>• соблюдение правил гигиены</li><li>• умеренное употребление алкоголя</li><li>• отсутствие беспорядочной половенной жизни</li><li>• занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы</li></ul>	8	Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания? <ul style="list-style-type: none"><li>• да</li><li>• иногда</li><li>• нет</li></ul>
9		9	Занимаетесь ли Вы спортом? <ul style="list-style-type: none"><li>• не занимаюсь</li><li>• иногда</li><li>• занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)</li></ul>
2	Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «健康发展»? <ul style="list-style-type: none"><li>• регулярное посещение врача с целью профилактики</li><li>• доброжелательные отношения с другими людьми</li><li>• умениеправляться со своими эмоциями, гармония с собой</li><li>• интерес к информации о здоровом образе жизни</li><li>• широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби</li></ul>	10	Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)_____
11		11	Как часто Вы употребляете алкогольные напитки? <ul style="list-style-type: none"><li>• редко</li><li>• не менее 3-х раз в неделю</li><li>• ежедневно</li><li>• не употребляю</li><li>• не указано</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>другое (укажите) _____</i></li> </ul>	12	<p>Курите ли Вы?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• да</li> <li>• курил(а), но бросил(а)</li> <li>• нет</li> </ul>
3	<p>Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• считаю, что это необходимо</li> <li>• считаю, что это важно, но не главное в жизни</li> <li>• эта проблема меня не волнует</li> </ul>	13	<p>Если курите, то, сколько сигарет Вы выкуриваете в день</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• менее 1 пачки</li> <li>• 1 пачка</li> <li>• более 1 пачки</li> </ul>
4	<p>Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• недостаток времени</li> <li>• материальные трудности</li> <li>• отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости</li> <li>• отсутствие условий (укажите каких)</li>   <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>другие причины (укажите, какие) _____</i></li> </ul> </ul>	14	<p>Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• да</li> <li>• нет</li> <li>• если да, то сколько раз?</li> </ul> <p>Укажите _____ раз</p>
		15	<p>Часто ли Вы подвержены стрессам?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• да</li> <li>• время от времени</li> <li>• нет</li> </ul>
5	<p>Дайте оценку состоянию вашего здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее</li> <li>• удовлетворительное</li> <li>• слабое</li> </ul>	16	<p>. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• финансовые трудности</li> <li>• проблемы в коллективе</li> <li>• проблемы в семье</li> <li>• одиночество</li> <li>• проблемы с учёбой</li> <li>• другие _____</li> </ul>
6	<p>Часто ли Вы посещаете врача?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• редко</li> <li>• 2-3 раза в год</li> <li>• прохожу ежегодный медосмотр</li> <li>• ежемесячно</li> </ul>	17	<p>Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сердечно-сосудистые</li> <li>• опорно-двигательного аппарата</li> <li>• желудочно-кишечного тракта</li> <li>• сахарный диабет</li> <li>• нет</li> </ul>
7	<p>Как часто Вы принимаете лекарственные препараты?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• редко</li> <li>• довольно часто</li> <li>• постоянно</li> </ul>	18	<p>Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на учебных занятиях</li> <li>• из средств массовой информации</li> <li>• через интернет</li> <li>• из специальной литературы</li> <li>• из других источников (укажите, каких) _____</li> </ul>

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		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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)**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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. 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/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 18.06.2025).
2. 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: 18.06.2025).
3. 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: 18.06.2025).
4. 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: 18.06.2025).
5. 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: 18.06.2025).
6. 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: 18.06.2025).
7. 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: 18.06.2025).
8. 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/405245425/> (дата обращения: 18.06.2025).
9. 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](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf) (дата обращения: 18.06.2025).
- 10.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](https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf) (дата обращения: 18.06.2025).
- 11.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: 18.06.2025).
- 12.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/407575052/> (дата обращения: 18.06.2025).
- 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/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf](https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf) (дата обращения: 18.06.2025).

*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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114407

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026