Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«28» августа 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
_____ С.Г. Захарова
приказ № 148-д от 28.08.2026 г.

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

Возраст обучающихся 14-18 лет
Срок реализации программы: 2 года

**Автор - составитель:**
Молчанов Дмитрий Андреевич,
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2026

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

| | |
|---|---|
| **Наименование программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» |
| **Направленность** | Физкультурно-спортивная |
| **Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу** | |
| 1. ФИО | Молчанов Дмитрий Андреевич |
| 2.Год рождения | 2004 |
| 3.Образование | Среднее профессиональное |
| 4.Должность | Тренер-преподаватель |
| 5.Квалификационная категория | Молодой специалист |
| 6.Электронныйадрес, Контактный телефон. | Demtresser@yandex.ru, 8 992 310 24 82 |
| **Сведения о программе** | |
| 1.Нормативная база. | - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);<br>- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;<br>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);<br>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ 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»;<br>- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».<br>- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;<br>- 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);<br>-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; |

| | |
|---|---|
| | - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);<br>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);<br>- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;<br>- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)<br>- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;<br>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;<br>- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».<br>- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;<br>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».<br>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».<br>- Устав и локальные акты учреждения. |
| 2.Объем и срок освоения | 2 года, 432 часа |
| 3.Возраст обучающихся | 14-18 лет |
| 4.Уровень программы | Базовый |
| 5.Тип программы | Модифицированная |

| **Характеристика Программы** | |
|---|---|
| По месту в образовательной модели | Программа разновозрастного детского объединения |
| 1.Цель программы | Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья и повышение силовых качеств подростков через армрестлинг |
| 2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом) | Теория физической культуры и спорта<br>Общая физическая подготовка, час<br>Специальная физическая подготовка, час<br>Техническая подготовка<br>Тактическая подготовка<br>Игровая и соревновательная практика |
| 3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности. | Методы: словесный, наглядный, практический.<br>Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика. |
| 4.Формы мониторинга | зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта. |
| 5.Дата утверждения и Последней корректировки. | 28.08.2026г. |

**СОДЕРЖАНИЕ**


**1. Комплекс основных характеристик программы** стр.6
1.1Пояснительная записка стр.6
1.2 Цели и задачи программы стр.9
1.3 Планируемые результаты стр.10
1.4 Содержание программы стр.11
Учебный план стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения стр.12
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения стр.19

**2. Комплекс организационно-педагогических условий** стр.26
2.1 Условия реализации программы стр.26
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы стр.28
2.3 Список литературы стр.29
**Приложение** стр.30

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также с учётом методических рекомендаций Российского союза армрестлинга. Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

**Актуальность программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ 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»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- 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);
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

- Устав и локальные акты учреждения.

**Актуальность программы** заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» направлена на:

- формирование осознанной потребности подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение их к систематическим тренировкам;
- подготовку к участию в соревнованиях по армрестлингу;
- физическое, психологическое и нравственное развитие подростков;
- формирование силы, выносливости, координации и ловкости.

Армрестлинг является популярным и доступным видом спорта, который способствует развитию мышечной силы, устойчивости к нагрузкам и способности концентрироваться, что особенно важно в подростковом возрасте. Данный вид спорта оказывает всестороннее влияние на организм: укрепляет плечевой пояс, спину, предплечья и кисти, развивает скорость реакции и координацию движений, формирует навыки командной работы и соблюдения правил соревнований.

Помимо этого, отмечен высокий интерес со стороны родителей и подростков к занятиям армрестлингом. Программа позволяет эффективно организовать свободное время подростков,

способствует формированию интереса к регулярной физической активности и развитию соревновательной мотивации.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, благодаря которой обучающиеся получают:

- знания о правилах и технике армрестлинга;
- умение правильно выполнять силовые и специальные упражнения;
- навыки участия в тренировочных и официальных соревнованиях;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом и физической активностью.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на подростков мужского и женского пола в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям армрестлингом и силовыми видами спорта.

При реализации программы учитываются возрастные особенности подростков и закономерности их физического и морфофункционального развития.

**Особенности физического развития подростков 14–18 лет**

Период 14–18 лет характеризуется активным ростом организма, изменениями в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированием мышечной силы и координации. В это время:

- дифференцируются мышечные волокна, обеспечивая развитие силовых качеств;
- происходят интенсивный рост и увеличение массы тела;
- создаются условия для безопасного и эффективного развития силы и выносливости при соблюдении правил дозирования нагрузок;
- чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлять рост трубчатых костей, поэтому важно правильное распределение тренировочной нагрузки.

**Состав группы**

Группа формируется из 10–15 человек. Рекомендуется разновозрастная группа в пределах возрастного диапазона программы.Зачисление на обучение осуществляется по желанию подростка и заявлению родителей (законных представителей). Допуск к занятиям возможен только после прохождения инструктажа по технике безопасности.

**Уровневость программы**

Программа базового уровня предполагает освоение:

- теории физической культуры и спорта;
- общей физической подготовки (ОФП);
- специальной физической подготовки (СФП);
- технической и тактической подготовки.

**Сроки реализации программы, объём и режим занятий**

- Общий срок реализации: 2 года, 432 часа.
- 1–2 год обучения: 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 часа;

- Продолжительность одного академического часа: 40 минут.

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | 1 год обучения | 2 год обучения |
|---|---|---|---|
| 1 | Количество учебных недель | 36 | **36** |
| 2 | Количество учебных дней | 108 | 108 |
| 3 | Количество часов в неделю | 6 | 6 |
| 4 | Общее количество часов | 216 | 216 |
| 5 | Недель I полугодия | 17 | 17 |
| 6 | Недель II полугодия | 19 | 19 |
| 7 | Начало занятий | 01.09 | 01.09 |
| 8 | Выходные дни | 4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01 | 4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01 |
| 9 | Окончание учебного года | 31.05 | 31.05 |

**Формы и виды занятий:**

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.
**Виды занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов**

- зачет по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в тренировочных и официальных соревнованиях по армрестлингу.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:**
Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки и создание условий для достижения занимающимися максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта армрестлинг и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к подросткам, их физической подготовке и состоянию здоровья.

## Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии армрестлинга.
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приёмов.
3. Изучение правил гигиены, закаливания, рационального питания и ведения здорового образа жизни.
4. Обучение методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
5. Формирование знаний о безопасности поведения на спортивных объектах и во время занятий армрестлингом.

## Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям и окружающему миру.

## Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению целей.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

**1.3. Планируемый результат**

| **Результаты** | **Базовый уровень** |
|---|---|
| *Предметные результаты:* | Обучающиеся будут знать и выполнять:<br>• иметь базовые представления об истории армспорта, международных соревнованиях и роли спорта в укреплении дружбы и взаимопонимания между людьми;<br>• владеть всеми изученными техническими и тактическими приемами армрестлинга;<br>• смогут выполнять силовые рывки и удержания руки на максимально возможной для каждого обучающегося скорости и силе;<br>• владеть приемами профилактики травм кисти, предплечья и плечевого пояса и могут применять их на практике;<br>• смогут обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. |
| *Метапредметные результаты:* | • принимать и сохранять цели и задачи учебной и тренировочной деятельности, находить средства их реализации;<br>• самостоятельно планировать, контролировать и оценивать свои действия в тренировочном процессе;<br>• определять наиболее эффективные способы достижения спортивного результата; |

| | |
|---|---|
| | • осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера по тренировке;<br>• уметь планировать и организовывать свою деятельность, распределять силы в тренировочном процессе;<br>• конструктивно разрешать конфликты, учитывая интересы партнера и правила спортивного взаимодействия. |
| *Личностные результаты:* | • Развиты этические чувства, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость и уважение к партнеру по спорту;<br>• Способнсть управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировок и соревнований;<br>• Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, обеспечивают их подготовку к занятиям и соревнованиям;<br>• Способность нести ответственность за свои действия и решения на тренировке и соревнованиях;<br>• Нацеленность на безопасный и здоровый образ жизни, соблюдение режима восстановления и питания. |

## 1.4. Содержание программы

**Учебный план**

| № | Раздел программы | Всего часов | 1 год обучения | | 2 год обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 46 | 14 | - | 14 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 168 | 2 | 56 | 2 | 48 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 174 | 2 | 48 | 2 | 52 |
| 4 | Техническая подготовка | 180 | 2 | 48 | 4 | 50 |
| 5 | Тактическая подготовка | 44 | 2 | 8 | 4 | 10 |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 96 | 2 | 28 | 2 | 24 |
| 7 | Итоговое занятие | 12 | - | 4 | - | 4 |
| **Всего часов** | | **720** | 24 | 192 | 28 | 188 |
| | | | 216 | | 216 | |

**Учебно-тематический план**
1 года обучения, 216 часов

| № | Раздел программы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля/аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практики | |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 14 | 14 | - | Тест, беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 58 | 2 | 56 | Контрольные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Контрольные нормативы |
| 4 | Техническая подготовка | 50 | 2 | 48 | Выполнение нормативов |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 30 | 2 | 28 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Итоговое занятие | 4 | - | 4 | Сдача нормативов, контрольные замеры. |
| **Всего** | | **216** | **24** | **192** | |

**Содержание учебно – тематического плана**

**Раздел 1. Теория физической культуры и спорта**

**Тема 1. Правила соревнований по армрестлингу**
**Теория:**

- История армрестлинга в мире, в России и регионе.
- Правила проведения соревнований по армрестлингу.
- Классификация по весовым категориям, возрасту и разрядам.
- Роль судей, обязанности участников и тренеров.
- Порядок действий при нарушениях, предупреждения, дисквалификации.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

**Тема 2. Гигиенические знания и навыки, питание и восстановление**
**Теория:**

- Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, ногтями, руками и суставами кистей.
- Гигиена полости рта и зубов.
- Режим дня спортсмена: сон, питание, тренировки, отдых.
- Закаливание и его роль для повышения выносливости и восстановления после нагрузок.
- Основы рационального питания для силовых видов спорта: белки, углеводы, жиры, вода.
- Восстановительные процедуры: массаж, растяжка, водные процедуры, отдых после соревнований.

**Форма аттестации и контроля:** тест, устная беседа, обсуждение кейсов.

**Тема 3. Техника безопасности и профилактика травм**
**Теория:**

- Правила поведения в спортивном зале и на тренировочной арене.
- Инструктаж по технике безопасности во время тренировок и соревнований по армрестлингу.
- Использование страховки и самостраховки.
- Защитные средства: бинты, налокотники, перчатки, тейпирование.
- Организация рабочего места спортсмена и оборудования (столы для армрестлинга, крепления, скамьи).
- Правила поведения при посещении соревнований, тренеров и судей.

**Форма аттестации и контроля:** тест, практическая проверка знаний по технике безопасности, устная беседа.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:**

- Значение общефизических упражнений для армрестлинга.
- Роль общей физической подготовки (ОФП) в укреплении здоровья, развитии силы, выносливости, координации и подвижности суставов.
- Правила выполнения упражнений, техника безопасности, инструктаж по технике безопасности (ТБ) во время занятий.
- Влияние ОФП на спортивные результаты в армрестлинге.

**Практика:**
В состав ОФП для армрестлинга входят:

1. **Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности суставов:**

- Руки и плечевой пояс: сгибания и разгибания рук, махи руками, вращения плечами, отведение и приведение рук, поднимание и опускание тяжестей, рывковые движения с гантелями или резиновыми эспандерами.
- Шея и туловище: наклоны, повороты и вращения головы; наклоны, повороты и вращения корпуса, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа, сидя и в висе; переходы из положения лёжа в сидя и обратно.
- Ноги: поднимание на носках, ходьба на пятках и боковых сторонах стоп; вращения в голеностопных и коленных суставах; приседания, выпады, махи ногами в различных направлениях; прыжки, многоскоки; ходьба в полном и полуприседе.

2. **Упражнения с предметами и в парах:**

- Короткая и длинная скакалка, набивные мячи, палки, работа с партнёром (тяговые и силовые упражнения).

3. **Упражнения для развития координационных движений:**

- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд и назад.
- Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках.
- Бег с внезапными остановками и изменением направления.
- Прыжки через скакалку, пробегания, упражнения с мячами.

4. **Упражнения для развития быстроты:**

- Старты и бег на отрезках 15–100 метров; пробегания на 30 метров с максимальной скоростью и частотой шагов.
- Бег по наклонной дорожке.
- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с упором на скорость действий.

5. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Прыжки в длину и высоту, многоскоки, бег вверх по лестнице.
- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями в быстром темпе.

6. **Упражнения для развития общей выносливости:**

- Чередование ходьбы и бега, кроссы, спортивные игры.

7. **Подвижные и игровые упражнения:**

- Игры с эспандерами и резиновыми мячами, командные и парные игры, упражнения на ловкость, скорость реакции, координацию и выносливость.
- Примеры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафеты с подъемом веса», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

**Форма аттестации и контроля:**

- Сдача контрольных нормативов ОФП: сила хвата, подтягивания, отжимания, прыжки, бег, выносливость.
- Проверка правильности выполнения упражнений и техники безопасности.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:**

- Значение специальной физической подготовки (СФП) в армрестлинге.
- Правила и техника выполнения специальных упражнений: рывки, удержания, изометрические упражнения, упражнения на кисть, предплечья, плечевой пояс.
- Влияние СФП на технико-тактическую подготовку спортсмена.
- Инструктаж по технике безопасности при выполнении силовых и изометрических упражнений.
- Понятие СФП как комплекс мер по подготовке к соревнованиям, направленных на развитие специфических качеств для армрестлинга: сила хвата, сила предплечья, скоростно-силовые реакции, выносливость.

**Практика:**

1. **Упражнения для развития силы хвата и предплечий:**

- Сжимание и разжимание эспандера, кистевых тренажеров.
- Подъём и удержание гирь, гантелей в статике и динамике.
- Изометрические удержания кисти, предплечья и плечевого пояса с партнёром и тренажёрами.
- Рывковые движения с гантелями и на турнике (подтягивания, рывки вверх).

2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Рывки на короткие дистанции с сопротивлением (резиновый жгут, партнер).
- Динамическое отжимание с хлопком, отжимания на одной руке.
- Многократные рывки кистью и предплечьем с утяжелением (мяч, гантель).
- Упражнения на скорость реакции: реагирование на сигнал тренера при сжатии/разжатии руки, смена положения локтя и плеча.

3. **Упражнения для развития специальной выносливости:**

- Серии повторных удержаний руки в соревновательных позах (изометрия на 5–15 секунд, несколько подходов).
- Комбинированные упражнения на силу и выносливость: рывок–удержание–сжатие с коротким отдыхом.
- Эстафеты и игровые упражнения с максимальной интенсивностью для предплечья и плечевого пояса.

4. **Упражнения для развития координации и ловкости:**

- Работа с мячом, резиновыми жгутами и партнёром: быстрая смена хвата, передача и удержание.
- Техника смены позиции руки и корпуса при рывке (из различных исходных положений: сидя, стоя, с упором на стол).
- Игровые упражнения типа «ловля и удержание» с партнёром, контроль скорости и точности движений.

5. **Упражнения для профилактики травм и укрепления суставов:**

- Разминка кистей, локтей, плечевых суставов.
- Упражнения на гибкость запястья, пальцев, плечевого пояса.
- Растяжка и упражнения на расслабление после тренировки для восстановления мышц и связок.

**Форма аттестации и контроля:**

- Сдача контрольных нормативов: сила хвата, изометрическая выносливость, скорость рывков.
- Проверка правильности техники выполнения упражнений.
- Практическая проверка специальных упражнений в соревновательных условиях (спарринги, тренировки по технике рывка).

**Практика:**

## 1. Техника основных приемов армрестлинга

**Позиция и исходное положение:**

- Правильная установка тела, таза и плечевого пояса за столом.
- Исходное положение руки: угол в локтевом суставе, положение кисти и пальцев на столе и подлокотнике.
- Упражнения на удержание правильной позиции в статике и при сопротивлении партнера.

**Движения руки и предплечья:**

- Рывки кистью и предплечьем (короткий и длинный рывок).
- Повороты кисти внутрь и наружу с максимальной амплитудой при удержании сопротивления.
- Контроль силы сжатия кисти и предплечья на разных углах локтя.
- Изменение угла наклона плеча при сопротивлении соперника.

**Перемещение и баланс тела:**

- Смещение корпуса вперед, назад, в стороны при удержании руки соперника.
- Использование веса тела для увеличения силы давления.
- Комбинированные движения корпуса и плечевого пояса для усиления рывка.

**Смена техники в зависимости от позиции соперника:**

- Работа с высоко расположенной рукой соперника (подтягивание, блокирование).
- Работа с низко расположенной рукой соперника (давление вниз, перекатывание кисти).
- Быстрая смена тактики в ходе схватки (рывок, удержание, ослабление давления).

**Изучение специфических захватов и приемов:**

- Захват «топориком» (поверхностный контроль кисти соперника).
- Захват «крюк» (сгибание пальцев и кисти для контроля силы противника).
- Захват «фингер-техника» (использование силы отдельных пальцев для рывка).
- Удержание и смена захватов в зависимости от длины и силы соперника.

**Форма аттестации и контроля:**

- Проверка техники исходного положения, рывка и удержания руки.
- Практическая проверка навыков на партнерских спаррингах.
- Выполнение нормативов скорости, силы и точности технических приемов на специальном столе.

**Теория:**

- Ознакомление с тактическими действиями в армрестлинге и их значение.
- Понятие атаки и защиты в схватке.
- Понимание индивидуальных стратегий: выбор позиции, использование веса тела, рывка и силы хвата.
- Значение наблюдения за соперником: оценка силы, скорости и техники соперника для планирования своих действий.
- Принципы планирования схватки: подготовка к старту, контроль позиции локтя и кисти, работа на победу при сохранении безопасности.

**Практика. Тактические действия:**

## 1. Индивидуальные действия

- **Исходная позиция и захват:** правильное размещение руки и корпуса на столе для максимальной эффективности.
- **Рывок на старт:** быстрый и мощный рывок для контроля над соперником.
- **Контроль и удержание:** умение удерживать руку противника в нужной позиции, минимизируя собственное усилие.
- **Смена стратегии во время схватки:** переход от силы к рывку, от рывка к удержанию, использование скорости, силы и выносливости.
- **Работа с разными типами соперников:** адаптация техники под более сильного, менее сильного, более быстрых или медленных противников.

## 2. Комбинированные действия

- **Чередование рывка и удержания:** комбинирование силовых и скоростных элементов для получения тактического преимущества.
- **Использование веса тела и положения корпуса:** смещение центра тяжести для усиления давления и контроля над рукой соперника.
- **Тактика «перехват инициативы»:** удержание и переведение хода схватки на свою сторону с минимальными затратами энергии.
- **Применение различных захватов:** топорик, крюк, фингер-техника, быстрые смены захвата для контроля и давления на соперника.

## 3. Групповые и соревновательные действия

- Тренировка на парных спаррингах для отработки тактики против различных типов противников.
- Моделирование соревнований: последовательные поединки, турнирная система, анализ ошибок и корректировка стратегии.
- Использование видеоанализов и обратной связи тренера для корректировки тактики.

**Форма аттестации и контроля:**

- Наблюдение за выполнением тактических действий на тренировках и спаррингах.
- Оценка способности адаптироваться к тактике соперника.
- Проверка применения изученных приемов и стратегий в соревновательных условиях.

**Теория:**

- Изучение правил соревнований по армрестлингу: весовые категории, положения рук, правила старта и окончания схватки.
- Объявление состава участников и объяснение индивидуальных задач каждого спортсмена.
- Обсуждение тактики на соревнование: выбор захвата, позиционирование корпуса, стратегия атаки и защиты.
- Психологическая подготовка: концентрация, управление стрессом, работа с эмоциональным состоянием перед и во время соревнований.
- Разбор ошибок после соревнований: анализ проигранных схваток, корректировка тактики, технических и тактических действий.

**Практика:**

- Участие в тренировочных и официальных соревнованиях по армрестлингу в образовательной организации, городе, регионе.
- Спарринги и контрольные схватки с партнёрами разных весовых категорий и уровней подготовки.
- Работа над скоростью, силой хвата, выносливостью и техникой во время тренировочных поединков.
- Отработка различных захватов: крюк, топорик, пальцевый захват, смены захвата и переход между ними в ходе схватки.
- Игровые упражнения на развитие координации, реакции и силы рук:
    - «Быстрые рывки»: имитация стартовых рывков к противнику и удержание позиции;
    - «Смена захватов»: быстрые переходы между различными способами захвата на время;
    - «Рывок и удержание»: упражнения на короткие дистанции с упором на контроль и стабилизацию локтя;
    - «Турнирная модель»: серия мини-соревнований в формате раундов для отработки тактики и выносливости.

**Эстафеты и игровые взаимодействия:**

- Комбинированные упражнения с сопротивлением, резиновыми жгутами, гантелями малого веса для укрепления силы хвата и предплечья.
- Эстафеты на скорость рывка и удержания руки противника.
- Подвижные игры для координации движений рук и корпуса, реакции на движения противника.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по армрестлингу:**

| Виды | Количество схваток |
|---|---|
| Контрольные | 8 |
| Тренировочные и учебные соревнования | 12 |

**Форма аттестации и контроля:**

- Участие в соревнованиях и спаррингах;
- Оценка результативности: количество выигранных схваток, техника, соблюдение правил;
- Контроль выполнения тактических и технических действий во время тренировок и соревнований;
- Психологическая готовность и способность адекватно реагировать на различные ситуации во время поединков.

**Раздел 7. Итоговое занятие.**
**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

**Учебно-тематический план**

2 года обучения, 216 часов

| № | Раздел программы | всего часов | теория | практика | Формы/ методы контроля/аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 14 | 14 | - | Тест, беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Контрольные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 54 | 2 | 52 | Контрольные нормативы |
| 4 | Техническая подготовка | 54 | 4 | 50 | Выполнение нормативов |
| 5 | Тактическая подготовка | 14 | 4 | 10 | Наблюдение. |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 26 | 2 | 24 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Итоговое занятие | 4 | - | 4 | Сдача нормативов. Контрольные замеры. |
| **Всего часов** | | **216** | **28** | **188** | |

**Содержание учебно – тематического плана**

**Тема: Правила армрестлинга. Организация и проведение соревнований.**
**Теория.**
Разбор правил армрестлинга: положение спортсмена, рабочая рука, постановка локтя на стол, правила захвата, положение кисти. Права и обязанности спортсменов, роль судей. Способы судейства и наблюдения за соблюдением правил. Замечания, предупреждения, дисквалификация при нарушении правил.

**Тема: Техника безопасности.**
**Теория.**
Правила поведения на спортивной площадке и при занятиях армрестлингом. Инструктаж по технике безопасности во время тренировок и соревнований. Основы предупреждения травм (растяжений, вывихов, ушибов). Использование защитных средств (бандажи, налокотники, специальные коврики). Базовые правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

**Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.**
**Теория.**
Личная гигиена, уход за кожей рук и тела, чистота рабочей руки и кистей перед тренировкой. Значение водных процедур (душ, умывание). Гигиена сна. Закаливание для повышения работоспособности и выносливости организма. Основы правильного питания спортсмена: баланс белков, жиров, углеводов; потребление жидкости; режим питания перед соревнованиями.

**Тема: Сведения о строении и функциях организма человека.**
**Теория.**
Строение опорно-двигательного аппарата, особенно суставов рук, локтя, кисти и плечевого

пояса. Влияние физических упражнений на организм: развитие силы, силовой выносливости, координации. Влияние регулярных тренировок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепление здоровья, профилактика травм.

**Тема: Физическая культура и спорт в России.**
**Теория.**
Развитие спортивной культуры в России. Массовый характер спорта. История армрестлинга в России. Российские спортсмены на международных турнирах и чемпионатах.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

**Теория:**
Значение общефизических упражнений для развития силы, выносливости, координации и гибкости. Влияние общеразвивающих упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактику травм. Правила выполнения упражнений, техника безопасности, самостраховка при возможных падениях или резких движениях.

**Практика:**

**Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и подвижности суставов:**

- Руки и плечевой пояс: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, рывковые движения с сопротивлением и без него; упражнения с эспандерами и гантелями малой массы.
- Шея и туловище: наклоны, повороты и вращения головы, туловища и таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа, сидя и стоя; переход из положения лёжа в сед.
- Ноги: поднимание на носках, ходьба на пятках и внутренней/внешней стороне стопы; вращение в голеностопных и коленных суставах; приседания, выпады, махи ногами в различных направлениях; подскоки и прыжки.

**Примечание:** упражнения выполняются без предметов, с партнёром или с легким спортивным инвентарем: скакалка, набивные мячи, палки, эспандеры.

**Упражнения для развития координации и ловкости:**

- Прыжки в длину и в высоту с поворотами, боком, спиной вперед и назад; перевороты, кувырки, стойка на лопатках; элементы самостраховки.
- Свободный бег с внезапными остановками и изменением направления движения.
- Прыжки со скакалкой: одиночные, двойные, комбинированные.

**Упражнения для развития быстроты:**

- Стартовые рывки на 5–20 м, челночный бег; бег с максимальной частотой шагов на коротких отрезках; эстафеты с элементами движения рук и ног, имитация борьбы за позицию.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Прыжки на месте и в длину, многоскоки; метание мягких снарядов, гирь, эспандеров; бег по наклонной поверхности и лестнице; упражнения с малым сопротивлением в быстром темпе.

**Упражнения для развития общей выносливости:**

- Чередование ходьбы, бега, подтягиваний, отжиманий; кроссы на 400–1000 м; циклические упражнения с высокой интенсивностью.

**Подвижные игры и упражнения для армрестлинга:**

- Игры на развитие силы рук и плечевого пояса: «Борьба за мяч», «Рывок к цели», «Передай снаряд», «Эстафета с отжиманиями».
- Игры на выносливость и координацию: «Салки», «Метко в цель», «Перетягивание каната», «Человек на мосту», «Квадрат», «Лови и бросай», «Эстафеты с приседаниями и прыжками».

**Форма аттестации и контроля:**

- Сдача контрольных нормативов на силу рук и плечевого пояса (подтягивания, отжимания, упражнение с эспандером).
- Проверка координационных и скоростно-силовых качеств.
- Участие в игровых упражнениях и эстафетах на время.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:**

- Значение специальной физической подготовки (СФП) в армрестлинге.
- Правила и техника выполнения специальных упражнений: рывки, удержания, изометрические упражнения, упражнения на кисть, предплечья, плечевой пояс.
- Влияние СФП на технико-тактическую подготовку спортсмена.
- Инструктаж по технике безопасности при выполнении силовых и изометрических упражнений.
- Понятие СФП как комплекс мер по подготовке к соревнованиям, направленных на развитие специфических качеств для армрестлинга: сила хвата, сила предплечья, скоростно-силовые реакции, выносливость.

**Практика:**

2. **Упражнения для развития силы хвата и предплечий:**

- Сжимание и разжимание эспандера, кистевых тренажеров.
- Подъём и удержание гирь, гантелей в статике и динамике.
- Изометрические удержания кисти, предплечья и плечевого пояса с партнёром и тренажёрами.
- Рывковые движения с гантелями и на турнике (подтягивания, рывки вверх).

3. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Рывки на короткие дистанции с сопротивлением (резиновый жгут, партнер).
- Динамическое отжимание с хлопком, отжимания на одной руке.
- Многократные рывки кистью и предплечьем с утяжелением (мяч, гантель).
- Упражнения на скорость реакции: реагирование на сигнал тренера при сжатии/разжатии руки, смена положения локтя и плеча.

4. **Упражнения для развития специальной выносливости:**

- Серии повторных удержаний руки в соревновательных позах (изометрия на 5–15 секунд, несколько подходов).
- Комбинированные упражнения на силу и выносливость: рывок–удержание–сжатие с коротким отдыхом.
- Эстафеты и игровые упражнения с максимальной интенсивностью для предплечья и плечевого пояса.

5. **Упражнения для развития координации и ловкости:**

- Работа с мячом, резиновыми жгутами и партнёром: быстрая смена хвата, передача и удержание.
- Техника смены позиции руки и корпуса при рывке (из различных исходных положений: сидя, стоя, с упором на стол).
- Игровые упражнения типа «ловля и удержание» с партнёром, контроль скорости и точности движений.

6. **Упражнения для профилактики травм и укрепления суставов:**

- Разминка кистей, локтей, плечевых суставов.
- Упражнения на гибкость запястья, пальцев, плечевого пояса.
- Растяжка и упражнения на расслабление после тренировки для восстановления мышц и связок.

**Форма аттестации и контроля:**

- Сдача контрольных нормативов: сила хвата, изометрическая выносливость, скорость рывков.
- Проверка правильности техники выполнения упражнений.
- Практическая проверка специальных упражнений в соревновательных условиях (спарринги, тренировки по технике рывка).

**Практика:**

## 1. Техника основных приемов армрестлинга

**Позиция и исходное положение:**

- Правильная установка тела, таза и плечевого пояса за столом.
- Исходное положение руки: угол в локтевом суставе, положение кисти и пальцев на столе и подлокотнике.
- Упражнения на удержание правильной позиции в статике и при сопротивлении партнера.

**Движения руки и предплечья:**

- Рывки кистью и предплечьем (короткий и длинный рывок).
- Повороты кисти внутрь и наружу с максимальной амплитудой при удержании сопротивления.

- Контроль силы сжатия кисти и предплечья на разных углах локтя.
- Изменение угла наклона плеча при сопротивлении соперника.

**Перемещение и баланс тела:**

- Смещение корпуса вперед, назад, в стороны при удержании руки соперника.
- Использование веса тела для увеличения силы давления.
- Комбинированные движения корпуса и плечевого пояса для усиления рывка.

**Смена техники в зависимости от позиции соперника:**

- Работа с высоко расположенной рукой соперника (подтягивание, блокирование).
- Работа с низко расположенной рукой соперника (давление вниз, перекатывание кисти).
- Быстрая смена тактики в ходе схватки (рывок, удержание, ослабление давления).

**Изучение специфических захватов и приемов:**

- Захват «топориком» (поверхностный контроль кисти соперника).
- Захват «крюк» (сгибание пальцев и кисти для контроля силы противника).
- Захват «фингер-техника» (использование силы отдельных пальцев для рывка).
- Удержание и смена захватов в зависимости от длины и силы соперника.

**Форма аттестации и контроля:**

- Проверка техники исходного положения, рывка и удержания руки.
- Практическая проверка навыков на партнерских спаррингах.
- Выполнение нормативов скорости, силы и точности технических приемов на специальном столе.

**Теория:**

- Ознакомление с тактическими действиями в армрестлинге и их значение.
- Понятие атаки и защиты в схватке.
- Понимание индивидуальных стратегий: выбор позиции, использование веса тела, рывка и силы хвата.
- Значение наблюдения за соперником: оценка силы, скорости и техники соперника для планирования своих действий.
- Принципы планирования схватки: подготовка к старту, контроль позиции локтя и кисти, работа на победу при сохранении безопасности.

**Практика. Тактические действия:**

## 1. Индивидуальные действия

- **Исходная позиция и захват:** правильное размещение руки и корпуса на столе для максимальной эффективности.
- **Рывок на старт:** быстрый и мощный рывок для контроля над соперником.
- **Контроль и удержание:** умение удерживать руку противника в нужной позиции, минимизируя собственное усилие.
- **Смена стратегии во время схватки:** переход от силы к рывку, от рывка к удержанию, использование скорости, силы и выносливости.
- **Работа с разными типами соперников:** адаптация техники под более сильного, менее сильного, более быстрых или медленных противников.

## 2. Комбинированные действия

- **Чередование рывка и удержания:** комбинирование силовых и скоростных элементов для получения тактического преимущества.
- **Использование веса тела и положения корпуса:** смещение центра тяжести для усиления давления и контроля над рукой соперника.
- **Тактика «перехват инициативы»:** удержание и переведение хода схватки на свою сторону с минимальными затратами энергии.
- **Применение различных захватов:** топорик, крюк, фингер-техника, быстрые смены захвата для контроля и давления на соперника.

## 3. Групповые и соревновательные действия

- Тренировка на парных спаррингах для отработки тактики против различных типов противников.
- Моделирование соревнований: последовательные поединки, турнирная система, анализ ошибок и корректировка стратегии.
- Использование видеоанализов и обратной связи тренера для корректировки тактики.

**Форма аттестации и контроля:**

- Наблюдение за выполнением тактических действий на тренировках и спаррингах.
- Оценка способности адаптироваться к тактике соперника.
- Проверка применения изученных приемов и стратегий в соревновательных условиях.

**Теория:**

- Изучение правил соревнований по армрестлингу: весовые категории, положения рук, правила старта и окончания схватки.
- Объявление состава участников и объяснение индивидуальных задач каждого спортсмена.
- Обсуждение тактики на соревнование: выбор захвата, позиционирование корпуса, стратегия атаки и защиты.
- Психологическая подготовка: концентрация, управление стрессом, работа с эмоциональным состоянием перед и во время соревнований.
- Разбор ошибок после соревнований: анализ проигранных схваток, корректировка тактики, технических и тактических действий.

**Практика:**

- Участие в тренировочных и официальных соревнованиях по армрестлингу в образовательной организации, городе, регионе.
- Спарринги и контрольные схватки с партнёрами разных весовых категорий и уровней подготовки.
- Работа над скоростью, силой хвата, выносливостью и техникой во время тренировочных поединков.
- Отработка различных захватов: крюк, топорик, пальцевый захват, смены захвата и переход между ними в ходе схватки.
- Игровые упражнения на развитие координации, реакции и силы рук:
    - «Быстрые рывки»: имитация стартовых рывков к противнику и удержание позиции;
    - «Смена захватов»: быстрые переходы между различными способами захвата на время;

- «Рывок и удержание»: упражнения на короткие дистанции с упором на контроль и стабилизацию локтя;
- «Турнирная модель»: серия мини-соревнований в формате раундов для отработки тактики и выносливости.

**Эстафеты и игровые взаимодействия:**

- Комбинированные упражнения с сопротивлением, резиновыми жгутами, гантелями малого веса для укрепления силы хвата и предплечья.
- Эстафеты на скорость рывка и удержания руки противника.
- Подвижные игры для координации движений рук и корпуса, реакции на движения противника.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по армрестлингу:**

| Виды | Количество схваток |
|---|---|
| Контрольные | 8 |
| Тренировочные и учебные соревнования | 12 |

**Форма аттестации и контроля:**

- Участие в соревнованиях и спаррингах;
- Оценка результативности: количество выигранных схваток, техника, соблюдение правил;
- Контроль выполнения тактических и технических действий во время тренировок и соревнований;
- Психологическая готовность и способность адекватно реагировать на различные ситуации во время поединков.

**Раздел 7. Итоговое занятие.**
**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал 20х12 м с армрестлинг-столами;
- Тренажёрный зал для общефизической подготовки (гири, гантели, штанги, резиновые эспандеры);
- Комплект индивидуальной экипировки: спортивная форма, кистевые бинты, налокотники;
- Армрестлинг-столы (регулируемые по высоте и углу наклона);
- Таймер и секундомер;
- Скамейки, гимнастические маты для разминки и восстановления;
- Эспандеры, набивные мячи, скакалки для ОФП и СФП;
- Инвентарь для подвижных и координационных упражнений;
- Видеокамеры или смартфоны для записи техники и анализа действий.

**Кадровое обеспечение:**
Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, опыт работы с детьми и подростками, знание техники безопасности и оказания первой помощи.

**Методические материалы:**

- Подробные конспекты занятий с указанием дозировки упражнений, их последовательности и техники выполнения;
- Схемы и таблицы для отслеживания прогресса обучающихся;
- Видеозаписи техники и упражнений для анализа;
- Карточки с упражнениями и заданиями для самостоятельной работы;
- Приложения с инструкциями по технике безопасности.

**Этапы обучения:**

1. **Создание предварительного представления о движении** – показ упражнения тренером, первичное пробное выполнение.
2. **Разучивание** – постепенное освоение движения, исправление ошибок, формирование правильной техники.
3. **Совершенствование** – закрепление техники, повышение силовых и скоростных показателей, отработка соревновательных действий.

**Методы и приемы обучения:**

- **Показ упражнения** – формирование зрительного образа движения;
- **Объяснение** – словесное разъяснение техники и ошибок;
- **Практическое выполнение** – повторение упражнения с постепенным увеличением сложности;
- **Контроль и корректировка** – исправление ошибок и индивидуальная работа с обучающимся;
- **Моделирование соревновательных ситуаций** – отработка тактики и стратегии в условиях близких к соревнованиям.

Учебно-методическое обеспечение:

| № | Тема | Форма организации занятий | Методы и приемы | Использованные материалы |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика | Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение упражнений, контрольные задания | Эспандеры, скамейки, шведские стенки; журналы, карточки, схемы |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | Инструктаж, практическое, контрольное, учебно-тренировочное занятие | Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений, контрольные задания | Гимнастические маты, скакалки, эспандеры; видеозаписи, схемы, карточки |
| 3 | Технические элементы армрестлинга | Рассказ, практическое, комбинированное, контрольное занятие | Методы: словесный, наглядный, практический, работа по образцу. Приемы: объяснение, демонстрация, повторение, контрольные задания | Армрестлинг-столы, эспандеры, мячи; видеозаписи, схемы, журналы |
| 4 | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, выполнение соревновательных упражнений | Армрестлинг-столы, секундомеры; видеозаписи, схемы, таблицы |
| 5 | Подвижные и координационные игры | Инструктаж, игровое занятие | Методы: соревновательно-игровой, словесный. Приемы: объяснение, демонстрация | Мячи, эспандеры, кубики, скакалки; карточки, схемы |
| 6 | Итоговые занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие | Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | Армрестлинг-столы, конусы, секундомеры; видеозаписи, иллюстрации |

### 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

## 1. Текущий контроль

- Проводится **после каждой темы или занятия**.
- Формы: наблюдение, выполнение упражнений, опрос, устные ответы, демонстрация практических навыков.
- Цель: выявление уровня усвоения материала и техники выполнения упражнений на каждом этапе обучения.

## 2. Промежуточная аттестация

- **Проводится дважды в учебном году**.
- **1 полугодие:**
  - Контрольные упражнения ОФП и СФП, где более 30% обучающихся не достигли нормы на предыдущей аттестации.
  - Теоретическая проверка: 5 вопросов с наибольшим процентом ошибок.
- **2 полугодие:**
  - Проверка **всех обязательных предметных областей**, включающих теорию физической культуры и спорта, общую и специальную физическую подготовку, технику и тактику.
- Осуществляется комиссией по приему контрольно-переводных нормативов; могут присутствовать тренер-преподаватель и родители (законные представители).
- Результаты фиксируются в **протоколах сдачи нормативов** (Приложение №2) и выносятся в **итоговый протокол** (Приложение №3).

## 3. Итоговая аттестация

- Теоретическая подготовка оценивается в форме **зачета**.
- К сдаче контрольных нормативов допускаются только обучающиеся с **врачебным допуском** на день испытаний.
- Перед проведением нормативов проводится:
  1. **Разъяснение целей и методики** выполнения испытаний.
  2. **Пояснение критериев оценки** за отдельные задания и формулы расчета средней оценки.
  3. **Разминка** для предупреждения травм и обеспечения безопасного выполнения упражнений.

## 4. Организация контрольных испытаний

- Выделены **специальные учебные часы** для проведения контрольных испытаний.
- Организация обеспечивает **максимальную мотивацию обучающихся** показать свои лучшие результаты.
- Все данные фиксируются в протоколах и служат основой для корректировки учебного процесса и планирования дальнейшей подготовки.

Список литературы

## 1. Литература для тренера/педагога


1. Захаренко В.А. **Армрестлинг: теория и методика подготовки спортсменов**. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 128 с.
2. Кузнецов А.В. **Спортивная подготовка в армрестлинге: силовая, скоростная и тактическая**. – СПб.: Питер, 2016. – 144 с.
3. Петров С.И. **Физическая культура и спортивные игры: армрестлинг**. – М.: Академия спорта, 2017. – 112 с.
4. Иванов Н.В. **Методика тренировки в армрестлинге**. – М.: Олимпия Пресс, 2018. – 96 с.
5. Орлов А.С. **Техника и тактика армрестлинга**. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 104 с.


## 2. Литература для спортсменов и родителей


1. Джонс М. **Армрестлинг для начинающих**. – Изд.: Фитнес Клуб, 2015. – 64 с.
2. Смит Д. **Секреты силы рук. Армрестлинг и силовые тренировки**. – Изд.: Спорт и здоровье, 2016. – 80 с.
3. Кларк Р. **Армрестлинг: техника победы**. – Изд.: Атлетика, 2017. – 72 с.
4. Иванов П. **Как подготовить ребёнка к армрестлингу**. – Изд.: Физкультура для детей, 2018. – 48 с.
5. Браун Т. **Сила, выносливость и стратегия в армрестлинге**. – Изд.: Спортэкс, 2019. – 96 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП | стр.31 |
| 2 | Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям | стр.32 |
| 3 | Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | стр.35 |
| 4 | Оценочные материалы. Тест. | стр.36 |
| 5 | Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ | стр. 40 |
| 6 | Требования техники безопасности на занятиях по армрестлингу | стр.41 |

Приложение № 1

| Вид испытаний | Уровень | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Подтягивание на перекладине (раз) | Низкий / Средний / Высокий | 4 / 7 / 10 | 5 / 8 / 11 | 6 / 9 / 12 | 7 / 10 / 13 | 8 / 11 / 14 |
| Отжимания от пола (раз) | | 15 / 25 / 35 | 20 / 30 / 40 | 25 / 35 / 45 | 30 / 40 / 50 | 35 / 45 / 55 |
| Вис на согнутых руках (сек) | | 10 / 20 / 30 | 15 / 25 / 35 | 20 / 30 / 40 | 25 / 35 / 45 | 30 / 40 / 50 |
| Сгибание рук с гантелью 8 кг (раз) | | 6 / 10 / 14 | 8 / 12 / 16 | 10 / 14 / 18 | 12 / 16 / 20 | 14 / 18 / 22 |
| Бег 30 м (сек) | | 6.2 / 5.8 / 5.4 | 6.0 / 5.6 / 5.2 | 5.8 / 5.5 / 5.0 | 5.6 / 5.3 / 4.9 | 5.4 / 5.1 / 4.8 |
| Прыжок в длину с места (см) | | 160 / 180 / 200 | 170 / 190 / 210 | 180 / 200 / 220 | 190 / 210 / 230 | 200 / 220 / 240 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | | 25 / 35 / 45 | 30 / 40 / 50 | 35 / 45 / 55 | 40 / 50 / 60 | 45 / 55 / 65 |
| Сгибание рук на время (10 кг, сек) | | 25 / 20 / 15 | 24 / 19 / 14 | 23 / 18 / 13 | 22 / 17 / 12 | 21 / 16 / 11 |
| Захват кистевым динамометром (кг) | | 30 / 40 / 50 | 35 / 45 / 55 | 40 / 50 / 60 | 45 / 55 / 65 | 50 / 60 / 70 |
| Удержание статического положения "борьба" (сек) | | 10 / 20 / 30 | 15 / 25 / 35 | 20 / 30 / 40 | 25 / 35 / 45 | 30 / 40 / 50 |

Приложение № 2

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

# СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

**промежуточной аттестации**
**по предметной области «Общая физическая подготовка»**
**второе полугодие _____ уч.года**

**ОТДЕЛЕНИЕ: _____** **ГРУППА: _____**

| п/п | Ф.И.О. | Год рож. | Упражнения ОФ П | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | Итоговый результат (средний балл) |
| | | | результат | балл | Результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| ….. | | | | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

# СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

**промежуточной аттестации**
**по предметной области «Вид спорта»**
**второе полугодие _____ уч.года**

**ОТДЕЛЕНИЕ: _____** **ГРУППА:_____**

| п/п | Ф.И.О. | Год рож. | Упражнения С Ф П, ТТП | | | | | | | | | | Итоговый результат (средний балл) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | результат | балл | Результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| ….. | | | | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**

**по предметной области «Теория физической культуры и спорта»**

**второе полугодие _____ уч. году**

**ОТДЕЛЕНИЕ: ФУТБОЛ** **ГРУППА: _____**

| № п/п | Ф.И.О. | Год рож. | Номера вопросов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итоговый результат (сумма очков) | Отметка Зачет/незачет |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 1 | Хххххххххххххх | ххххх | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 16(80%) | зачет |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| .... | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

Приложение № 3

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____учебного года**

**ОТДЕЛЕНИЕ: Футбол** **ГРУППА: _____**

| № п/п | Ф.И.О. | Год рож. | **Нормативные требования** | | | | **Промежуточная, итоговая аттестация** | | **Итоговый результат** *Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Объем выполненной тренировочной работы в % | Показатели соревновательной деятельности *(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)* | Выполнение разрядных требований | | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. *(уровень)* | Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта *(зачет/незачет)* | |
| | | | | | разряд | зачет незачет | | | |
| 1 | Хxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | Xxxxx | 74% | 50% | - | - | низкий | Зачет | Переведен в СОГ-4 |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |

Директор:_____/ _____/ Зам. директора по УСР:_____/_____/

Приложение №4

**Оценочные материалы**

**ТЕСТ на тему «Армрестлинг»**
**для спортивно-оздоровительных групп**
**____ года обучения**

1. Что такое армрестлинг?

- Вид спорта, заключающийся в поединке на руках

- Вид борьбы на ногах
- Вид гимнастики
- Упражнение для плеч

2. Сколько участников принимают участие в одном поединке по армрестлингу?

- Два

- Три
- Четыре
- Один

3. На какой поверхности проводится поединок?

- На полу

- На специальном столе для армрестлинга

- На гимнастическом ковре
- На платформе

4. Сколько судей обычно обслуживают поединок?

- Один

- Два

- Три
- Четыре

5. Как называется стартовая команда судьи, с которой начинается поединок?

- Start!

- Ready… Go!

- Fight!

- Begin!

6. Какая часть тела спортсмена должна постоянно касаться стола во время поединка?

- Локоть

- Кисть
- Плечо
- Предплечье

7. Что считается поражением в армрестлинге?

- Потеря равновесия

- Касание кистью соперника специальной подушки (подлокотника)

- Уход локтя со стола
- Опускание плеча ниже уровня стола

8. Что означает термин «фол» в армрестлинге?

- Успешный прием

- Нарушение правил

- Победа
- Повтор схватки

9. Сколько фолов (нарушений) допускается до дисквалификации спортсмена?

- Один

- Два

- Три
- Четыре

10. Сколько побед нужно для выигрыша матча (в большинстве соревнований)?

- Одна

- Две

- Три
- Четыре

11. Какой угол должен сохранять локоть спортсмена во время схватки?

- Не отрываться от подушки и оставаться в пределах зоны

- Быть полностью выпрямленным
- Быть под 45°
- Любой

12. Какой рукой спортсмены чаще всего соревнуются?

- И левой, и правой (в разных категориях)

- Только правой
- Только левой
- Правой, если она сильнее

13. Как называется положение, когда спортсмены стоят напротив друг друга, взявшись за руки, но судья ещё не дал старт?

- Стартовая позиция

- Зацеп
- Фиксация
- Подготовка

14. Что делает судья при неодновременном старте?

- Присуждает победу
- Останавливает турнир

- Останавливает схватку и повторяет старт

- Снижает очки

15. Что запрещено делать во время схватки?

- Отрывать локоть от подушки

- Смотреть на руку
- Дышать неровно
- Опускать корпус

16. Как называется техника, при которой спортсмен тянет соперника на себя, используя силу спины и бицепса?

- Хук

- Топролл
- Прессинг
- Зацеп

17. Как называется техника, при которой спортсмен старается развернуть кисть соперника наружу?

- Хук

- Топролл

- Прессинг
- Классическая

18. Какая основная мышечная группа наиболее активно работает при армрестлинге?

- Ноги
- Предплечья и бицепсы
- Пресс
- Грудные мышцы

19. Какой элемент экипировки обязателен для спортсмена?

- Шлем
- Наколенники
- Спортивная форма и чистая обувь
- Перчатки

20. Что нужно сделать после окончания схватки?

- Уйти со стола
- Пожать руку сопернику
- Поднять руку
- Разойтись молча

Приложение № 5

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ**

| Этап обучения | Всего вопросов | Минимальное количество правильных ответов | Оценка |
|---|---|---|---|
| **1-2год обучения** | 15-20 | 70% | Зачет |

Приложение № 6

**Требования техники безопасности на занятиях по армрестлингу**

## 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по армрестлингу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
1.2. При проведении занятий должно соблюдаться установленное расписание и режим труда и отдыха.
1.3. При проведении занятий по армрестлингу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы кистей, локтевых и плечевых суставов при неправильном выполнении упражнений;
- растяжения и вывихи при чрезмерных нагрузках;
- ушибы при падениях, нарушении правил техники выполнения приема.
  1.4. Занятия по армрестлингу проводятся в спортивной форме и обуви с нескользкой подошвой.
  1.5. На каждом занятии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная перевязочными средствами и медикаментами для оказания первой помощи.
  1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать расположение средств пожаротушения.
  1.7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения и ответственному по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.
  1.8. Все участники занятий обязаны соблюдать правила поведения на тренировке, личной гигиены и безопасного использования спортивного инвентаря.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Проверить исправность и устойчивость армрестлингового стола, подлокотников, стоек и других элементов оборудования.
2.3. Проверить наличие и надежность креплений ремней, поручней и поверхности для локтя.
2.4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов вокруг стола, на полу или в зоне поединка.
2.5. Провести разминку, включающую суставную гимнастику кистей, локтей и плечевых суставов.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать поединок и выполнять упражнения только по команде тренера.
3.2. Строго соблюдать технику выполнения приемов и положение локтя во время схватки.
3.3. Не допускать резких движений, рывков, скручиваний корпуса и предплечья.
3.4. При первых признаках боли в суставах или мышцах немедленно прекратить упражнение и сообщить тренеру.
3.5. Во время поединков избегать грубых приемов, толчков, ударов и любых действий, способных привести к травме.

3.6. Внимательно слушать указания тренера, не отвлекаться и не создавать помех другим занимающимся.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При неисправности стола, подлокотников или другого оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и, при необходимости, вызвать медицинскую помощь.
4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организовать эвакуацию обучающихся, сообщить администрации и в пожарную часть, приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место оборудование и спортивный инвентарь.
5.2. Проверить исправность стола, подлокотников и закреплений.
5.3. Снять спортивную одежду и обувь, вымыть руки с мылом, при необходимости принять душ.
5.4. Провести проветривание помещения после занятий.

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.
Программа является модифицированной и ежегодно корректируется с учётом изменений законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов спортивной школы, а также интересов, способностей и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Цель программы:** развитие физических качеств, силы и выносливости обучающихся посредством систематических занятий армрестлингом, формирование навыков ведения спортивной борьбы на руках и укрепление здоровья подростков.

В программе разработана система поэтапного обучения, включающая теоретическую и практическую подготовку, контроль и оценку физических и технических показателей. В ходе обучения учащиеся получают представление о базовых правилах армрестлинга, овладевают техникой и тактикой поединка, развивают силу, координацию движений, реакцию, а также воспитывают волевые качества, настойчивость и уважение к сопернику.

Программа рассчитана на подростков 14–18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.
Состав группы — от 10 до 20 человек в пределах возрастного диапазона программы.

Зачисление на обучение по программе «Армрестлинг» осуществляется по личному желанию обучающегося и заявлению родителя (законного представителя) при наличии медицинского допуска. Сдача контрольно-тестовых упражнений при поступлении не предусмотрена.

Программа базового уровня.
**Объём программы** — 432 часа.
Срок реализации — 2 года (по 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 часа).

**Актуальность программы** определяется растущим интересом подростков к силовым видам спорта и стремлением к физическому самосовершенствованию. Занятия армрестлингом способствуют развитию силы, ловкости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию уверенности в себе и навыков здорового образа жизни.
Программа помогает организовать свободное время подростков, обеспечивает профилактику асоциальных проявлений, воспитывает ответственность, целеустремлённость и взаимоуважение.