

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №70**

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 2
от 29.12. 2022 г.

Утверждено
Директор
Миногоина Н.В.
Приказ № 27-пу от 23.01.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Армрестлинг»**

Составитель:

Константинов О.В.

педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2023 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Содержание программы.....	7
3.1. Учебно – тематический план	7
3.3. Планируемые результаты освоения программы.....	10
4. Комплекс организационно-педагогических условий	
4.1. Условия реализации программы.....	11
4.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
5. Список литературы.....	15

1. Пояснительная записка

Актуальность программы:

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг и стал полноправным видом спорта. Интерес к рукоборью (армреслингу) испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта, это объясняется доступностью, зрелищностью, непритязательностью этого вида спорта. Популярность армрестлинга расширяет круг любителей рукоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Основанием для разработки программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.),

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»,

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р,

- Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104,

• Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»),

• «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

• Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.03.2018 г. № 351,

• Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 17.12.2020 № 889-Д «Об утверждении Комплекса мер, направленного на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов у детей и молодежи в Свердловской области, на 2020–2022 годы»,

• Положение об организации образовательного процесса в МАОУ гимназии 70 (утв. приказом директора МАОУ гимназии 70 №73 от 04.06.2021),

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ гимназии 70 (утв. приказом № 33/1-о от 03.11.2021г.).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Особенности организации образовательного процесса

Объем данной программы составляет 30 часов в год. Срок освоения программы 1 год.

Форма обучения - очная.

Уровень сложности - базовый.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия 60 минут, 1 раза в неделю.

Занятия начинаются с 1 октября и заканчиваются 30 апреля.

Формы занятий:

Основными формами работы с обучающимися являются теоретические, практические индивидуальные и групповые занятия, соревнования.

форма занятия комплексная, включает в себя следующие этапы:

-подготовительная часть (разминка);

-основная часть овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;

- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге.

На занятиях используются следующие методы работы:

- словесный – объяснение педагогом техники и приёмов;

- наглядный - показ педагогом и обучающимися техники и приёмов;

- метод строго регламентированного упражнения – контроль времени;

- игровой, соревновательный (друг с другом, командный);

Особенности программы: программа направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, оздоровление и физическое развитие детей. Обязательное условие программы – индивидуальный подход, контроль физических возможностей подростка.

В программу по армрестлингу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке;

представлены спортивно-оздоровительные этапы физического развития подростков.

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15-18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

2.Цель программы:

создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач:**

Личностные задачи:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- развитие волевых качеств, которые формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни;

Метапредметные задачи:

- совершенствовать технику выполнения базовых элементов армрестлинга;
 - составлять самостоятельно виды упражнений для достижения результата;
 - формировать знания о необходимости ведения здорового образа жизни;
- приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения физических упражнений;

развитие понятия нравственности, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, ответственного отношения к учебной деятельности.

Предметные задачи:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучат базовую технику армрестлинга: отдельные способы борьбы;

- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения физических упражнений;
- повысят свой уровень общей физической подготовки.
- получат теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;

3.Содержание программы.

3.1.Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	4	3	1	
	Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.	1	1	0	собеседование
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, режим питания.	1	1	0	собеседование
	Самоконтроль. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2	1	1	собеседование
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	2	4	Пед. наблюдение
3	<i>Техническая подготовка</i>	12	6	6	
	Изучение приема «крюк».	2	1	1	Пед. наблюдение
	Универсальные приемы борьбы.	2	1	1	Пед. наблюдение
	Изучение приема борьбы «верхом».	2	1	1	Пед. наблюдение
	Изучение атаки в «бок».	2	1	1	Пед. наблюдение
	Подготовительные спарринги.	2	1	1	Пед. наблюдение
	Итоговое занятие	2	1	1	собеседование
4	<i>Тактическая подготовка</i>	6	2	4	
	Изучение тактики ведения борьбы.	2	2	0	Пед. наблюдение
	Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы».	2	1	1	собеседование

	Спарринги с разбором тактических действий.	2	1	1	Пед. наблюдение
5	Психологическая подготовка	2	1	1	
	Развитие самоконтроля.	1	1	0	Пед. наблюдение
	Просмотр видео материалов прошедших соревнований, разбор и анализ.	1	0	1	собеседование
	Итого по программе:	30	14	16	

3.2. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение *армрестлинга* и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат: кости, мышцы, связки их строение и функции).

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур и мест занятий. Самоконтроль. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Практика:

Приёмы спортивного массажа, подготовка к занятиям. Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание. Растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

Обзор и названия спортивного инвентаря. Столы для борьбы, борцовские тренажеры, ремни для завязывания, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры.

Просмотр видеоролика «Виды первой медицинской помощи». Профилактикой травматизма является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;

- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Физическое качество «Выносливость». Физическое качество «Сила». Физическое качество «Быстрота». Физическое качество «Ловкость». Физическое качество «Гибкость».

Практика:

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Спортивные развивающие упражнения:

- 1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- 2.Прыжки «кенгуру».
- 3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- 4.Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- 6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- 9.Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- 1.Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- 2.Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- 3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- 4.Прыжки из стороны в сторону.
- 5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
- 6.Вращение ног в положении лежа на спине.
- 7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
- 8.Отталкивания от стены двумя руками.
- 9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- 1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
- 2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
- 3.Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.
 5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
 6. Прыжки в полуприседе.
 7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на животе.
 8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения, лежа на спине.
 9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.
- В занятиях с детьми, для воспитания физических качеств, очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

3. Техническая подготовка

Теория:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

Практика:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

4. Тактическая подготовка

Теория:

Изучение тактики ведения борьбы. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы». Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий.

Практика: Изучение тактики ведения борьбы. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый занимающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей соперников и своих. Занимающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

Захват является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат поединка. Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата).

В выборе захвата следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и предстоящим своим действием.

Изучение тактических действий соперника. Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Фаза борьбы.

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особенностей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

5. Психологическая подготовка

Теория:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Обсуждение. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Спарринги.

Практика:

Настрой перед соревнованиями, спаррингами. Выбор соревновательных техник.

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные задачи:

- повышение спортивной культуры, развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- развитие волевых качеств;
- знание базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- умение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- получение знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни;

Метапредметные задачи:

- знание техники выполнения базовых элементов аэрмреслинга;
- умение самостоятельно регулировать виды упражнений для достижения результата;
- сформированность знаний о здоровом образе жизни;
- приобретение навыков соревновательной борьбы;
- знание техники выполнения физических упражнений;
- понятие нравственности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственного отношения к спортивной деятельности.

Предметные задачи:

- знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- знание базовой техники армрестлинга: отдельные способы борьбы;
- получение знаний и навыков соревновательной борьбы;
- знание техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической подготовки.

4.Комплекс организационно-педагогических условий

4.1.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- борцовские столы для отработки соревновательных упражнений;
- резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;
- ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);
- ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;
- ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
- перекладина (турник);
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;
- штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;
- набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
- набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);

- секундомер;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- скакалки;
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);

. Информационное обеспечение:

- видео материалы: (обучающие видео, видео соревнований).

Кадровое обеспечение:

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения армрестлингу.

Методические материалы:

Для успешной реализации программы применяются разнообразные методы обучения: словесные и практические.

- словесный – объяснение педагогом техники и приёмов;
- наглядный - показ педагогом и обучающимися техники и приёмов;
- метод строго регламентированного упражнения – контроль времени;
- игровой, соревновательный (друг с другом, командный);
- метод стимулирования и мотивации спортивной деятельности;
- метод контроля и самоконтроля .

Используются различные педагогические технологии:

- личностно-ориентированный подход – когда педагог учитывает физические данные подростка, оценивает рост конкретной личности; создает дружественные отношения в команде.
- здоровьесберегающая технология реализуется следующим образом: проводятся упражнения на снятие психического и физического напряжения.
- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ). Сделать учебной процесс более содержательным помогают аудио, видео материалы, привлечение возможности интернета.
- инструкции по технике безопасности; ***Приложение №2***
- видеоматериалы соревнований.

4.2. Формы аттестации и оценочные материалы:

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической, специальной подготовленности, технико-тактической подготовленности, уровень приобретенных теоретических знаний и выполнение разрядных требований.

Виды и формы педагогического контроля:

Предварительный контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

Итоговый контроль.

Итоговая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработаны оценочная таблица.

2. Уровень знаний по теоретической подготовке (тестовый опрос) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний в форме «зачет», «незачет».

3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков. *Приложение №1*

Критерии оценивания

Приложение 1

ФИО _____ возраст _____

Критерии оценивания	Баллы (от 1 до 5) Самооценка обучающегося	Баллы (от 1 до 5) Оценка педагога
Уровень общей физической подготовки (оценивается по выполненным нормативам на силу, выносливость, гибкость, скорость, ловкость) в соответствии с возрастом.		
Уровень знаний по теоретической подготовке (тактика, приёмы борьбы)		

Уровень технико-тактической подготовленности		
Качество тактики и выполненных приёмов борьбы Знание техники безопасности		

Приложение №2

Инструкция по технике безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключаящей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Профилактикой травматизма является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

5.Список литературы:

- 1.А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АСАСЕМІА. 2001
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армирестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армирестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армирестлинга
10. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
11. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575852

Владелец Миногина Надежда Васильевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023