

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

АРМРЕСТЛИНГ

Учебно-методические рекомендации
для студентов факультета физической культуры

Шуя 2010

УДК 796.8 (075) Печатается по решению редакционно-издательского
ББК 75 совета Государственного образовательного учреждения
А 63 высшего профессионального образования «Шуйский
государственный педагогический университет»

Рецензент. Шипилов Р.М., к.п.н, зав.каф. физической культуры
ГОУ ВПО «ШГПУ»

Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / сост.: М.А. Правдов.
– Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 28 с.

В учебно-методических рекомендациях представлен материал по дисциплине «Армрестлинг». Рекомендуется для студентов педагогических вузов факультетов физической культуры очной и заочной форм обучения, специальностей: 050720.65 – физическая культура с дополнительной специальностью; 032101.65 – физическая культура и спорт; 050720.65 – физическая культура; 032102.65 – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), специалистам в области физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Краткая историческая справка.....	5
Техника выполнения движений в армрестлинге.....	6
Основные положения в армрестлинге.....	8
Техника ведения борьбы руками.....	13
Виды и способы проведения соревнований	
по армрестлингу.....	14
Правила соревнований.....	21
Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по	
армрестлингу.....	25
Список использованной и рекомендуемой литературы	27