

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армреслинг» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-Юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Армспорт или армрестлинг (борьба на руках) - вид спортивных единоборств. Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

Слово «армрестлинг» происходит от слияния двух английских слов «arm» и «wrestling», где arm – «рука, предплечье», а wrestle, wrestling – «упорная борьба». Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта.

Армрестлинг (борьба на руках) пользуется большой популярностью во многих частях света, был возрожден в 1960 годы в США. В 1990-х годах этот вид спорта получил распространение и в России. Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых поклонников. Интерес к рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит помериться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих – это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут никакого результата. Сила – это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем большими весами тренируешься, тем сильнее становишься.

На сегодняшний день армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта.

Соревнования по армрестлингу проводятся как личные, так и командные. Участники борются правой и левой рукой. После проведения взвешивания и жеребьевки, участники разбиваются по

возрастным группам и весовым категориям. В стартовой позиции участники поединка должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать. Поединок начинается по команде “Внимание! Марш!” (“Ready! Go!”) и заканчивается по команде “Стоп!” (“Stop!”). Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. По правилам вида спорта «армспорт» участвовать в соревнованиях разрешается в следующих возрастных группах: девушки и юноши — 14-15 лет; девушки и юниоры — 16-17 лет.

Актуальность программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психического комфорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровни программы: многоуровневая.

Стартовый – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта «армрестлинг», общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый– общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта «армрестлинг», использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники армрестлинга с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

Актуальность программы: заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психического комфорта.

Актуальность заключается в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг» (далее – Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат: обучающиеся с 10 до 18 лет.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов