

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АРМРЕСТЛИНГ»

## 1.1 Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении техникой борьбы на руках (армрестлинг). В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением упражнений на развитие координационных способностей, силы, стартовой быстроты, скоростной реакции, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами. Программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в физических нагрузках, поддержании функциональности и оздоровления организма, обеспечении эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

## 1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- 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.
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия;
- формирование умения применять полученные знания на практике;
- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья.

В результате освоения программы обучающийся должен:

### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять техники «крюк», «вверх», атаку «вбок»;
- использовать в спарринг-тренировках различные технические приёмы;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий.

### знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях армрестлингом;
- специфику тренировочного процесса армрестлинга;
- историю возникновения армрестлинга и правила организации соревнований.

### личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 72 часа**, программа рассчитана на один учебный год.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АРМРЕСТЛИНГ»**

### **2.1. Объем программы и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	70
Итоговый контроль	<i>зачет в форме проведения соревнования</i>

### **2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема 1.1. Техника безопасности. История возникновения армрестлинга</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1. Общие требования безопасности. Возникновение и становление армрестлинга как вида спорта. Положение о соревнованиях, заявки, допуск к соревнованиям, судьи и участники армрестлинга.	2
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>
	1. Развитие выносливости	2
	2. Развитие силовых способностей	2
	3. Гимнастические упражнения	2
	4. Развитие быстроты	2
	5. Развитие скоростных качеств	2
	6. Развитие гибкости	2
	7. Развитие ловкости	2
<b>Тема 2.2. Техническая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>
	1. Изучение приема «крюк»,	4
	2. Универсальные приемы борьбы	4
	3. Изучение приема борьбы «верхом»	4
	4. Изучение атаки в «бок»	4
	5. Работа над стартом	4
	6. Ознакомление с контратаками в борьбе	4
	7. Подготовительные спарринги	4
<b>Тема 2.3. Тактическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>
	1. Изучение тактики ведения борьбы	4
	2. Изучение тактических действий соперника	4
	3. Изучение тактических действий мастеров спорта	2
	4. Развитие у обучающихся собственного тактического мышления	4
	5. Спарринги с разбором тактических действий	4
<b>Раздел 3. Участие в соревнованиях</b>		
<b>Тема 3.1. Участие в соревнованиях</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
	1. Участие в соревнованиях по армрестлингу городского/краевого уровня	8
	2. Проведение соревнования. Зачет.	2
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АРМРЕСТЛИНГ»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армрестлинг», требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала.

#### **Оборудование спортивных помещений:**

- борцовский стол (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): для борьбы стоя.

- блочные устройства для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;
- резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;
- цепи и тросы различной длины;
- ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);
- ремни синтетические для завязывания захватов;
- ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
- брусья;
- перекладина (турник);
- гимнастические скамейки;
- 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: с прямым грифом, с Z-образным грифом;
- набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
- набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);
- секундомер;
- ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- скакалки;
- мячи для игровых видов спорта.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. А. Бишаева. - Москва : ИЦ "Академия", 2019. - 208 с. – ЭБС «Академия»

##### **Дополнительные источники:**

1. Богатырев, С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств / С.А.Богатырев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2016. - No 1. - С. 8-17.
2. Терзи, К.Г. Взаимосвязь силовых показателей с результатами соревновательной деятельности армрестлеров различной классификации / К.Г.Терзи // Символ науки. - 2016. - No 2 . - С. 186 — 189.
3. Эпов, О.Г. Сопряженная технико-тактическая и физическая подготовка, основанная на интервальном методе подготовки спортсменов ударных видов единоборств в предсоревновательном периоде / О.Г. Эпов, А.П.Шин, Е.М. Калинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2016. - No 9 (139) - С. 211-215.
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Дата обращения 20.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Дата обращения 20.08.2021)

3. Федерация армрестлинга России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://armwrestling-rus.ru/> (Дата обращения 20.08.2021)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АРМРЕСТЛИНГ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
применять техники «крюк», «вверх», атаку «вбок»	Практическое занятие
использовать в спарринг-тренировках различные технические приёмы	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях армрестлингом	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса армрестлинга	Практическое занятие
историю возникновения армрестлинга и правила организации соревнований	Практическое занятие
<b>Личностные результаты:</b>	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	наблюдение; наличие лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу,	наблюдение

малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>