ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АРМРЕСТЛИНГ»

Автор-составитель:
Чугин Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: углублённый
Возраст обучающихся:12-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1.Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг» относится к ***физкультурно-спортивной направленности***, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного 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», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к **углубленному *уровню*** освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Армрестлинг - очень демократичный и древний вид единоборства - борьбы на руках; он требует большой физической силы и выносливости.

Армрестлинг воспитывает строгое соблюдение распорядка дня, режима питания, отдыха и нагрузок; учит планировать свое свободное и рабочее время, время отдыха.

Принципиальное отличие армрестлинга от других видов спорта заключается в доступности, мобильности, возможности практически в любом месте проводить некоторые элементы подготовки и соревнования. Армспорт доступен почти всем возрастам; им наравне с мужчинами занимаются и женщины.

Сами занятия не требуют специальных приспособлений, хотя и не отрицают их; в подготовке спортсменов могут быть использованы атлетические тренажеры.

Армспорт включают в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий, проведения соревнований, использования его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армспорт- современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующего положительному эмоциональному подъему.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие детей. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

1.5. Цель программы

Подготовка спортсменов высокой квалификации путем совершенствования функциональных и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки учащихся, через занятия по армрестлингу.

1.6. Задачи программы

Обучающие:

- получить углубленные знания по армрестлингу, истории развития, осознания самого принципа борьбы, особенностей техники борьбы.
- научить основным приемам атлетической гимнастики и армреслинга;
- 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, научить организовать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Развивающие:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;

- развитие общих психические процессы (внимание, память, мышление) в процессе тренировок;

Воспитывающие:

- повысить мотивацию занимающихся прикладным видом спорта;

- постепенное повышение мотивации детей с ОВЗ на основе личностной заинтересованности;

- воспитать отношение к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;

- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе;

- совершенствовать функциональные возможности организма и укреплять на этой основе здоровье учащихся;

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятиях;

- воспитывать высокие морально-этические и волевые качества у подростков;

1.7. Категория обучающихся

Возраст спортсменов практически неограничен. В связи с этим возраст обучающихся с 12 до 17 лет. В объединение принимаются девушки и юноши, представившие медицинскую справку о состоянии здоровья и допущенные к занятиям по армреслингу.

1.8. Срок реализации программы

Сроки реализации данной образовательной программы 3 года.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с группами всех годов обучения.

Наполняемость групп первого года обучения – 15 человек, второго года и третьего – 12 человек.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- основные приемы атлетической гимнастики и армрестлинга;

- историю развития и распространения армспорта;

У них будет воспитано:

- способность обеспечить как личную, так и общественную безопасность;
- чувство коллектива и умение работать в нем;
- совершенствовать функциональные возможности организма и укреплять на этой основе здоровье учащихся;
- бережное отношение к собственному здоровью, потребность в физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятиях;

Учащиеся будут уметь:

- планировать свою деятельность,
- организовать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- подготавливать себя к различным формам деятельности;

У них будут развиты:

- основные двигательные качества: сила, выносливость, гибкость и т.д.;
- мотивация к занятию прикладным видом спорта;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	1 год обучения			2 год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие.** Техника безопасности. Правила безопасного поведения в общественных местах. Вводный курс тренировок общей физической подготовки	**72**	**30**	**42**	**52**	**8**	**44**	**Тестирование Зачет**
а)	Знакомство с историей армрестлинга	6	6	-	2	2	-	
б)	Знакомство с тренажерами и видами физической нагрузки	10	10	-	4	2	2	
в)	Изучение правил борьбы	12	12	-	4	4	-	
г)	Общая физическая подготовка	44	2	42	42	-	42	
2	**Специальные упражнения: аэробные, силовые, технические, тактические**	**68**	**30**	**38**	**60**	**14**	**46**	**Зачет**
а)	Подбор специальных упражнений	24	10	14	52	10	42	
б)	Разъяснение влияния аэробных упражнений	22	10	12	4	2	2	
в)	Разъяснение влияния силовых упражнений	22	10	12	4	2	2	
3	**Атлетические упражнения на силу и выносливость**	**88**	**18**	**70**	**116**	**18**	**98**	**Зачет Турниры**
а)	Составление планов тренировок	8	6	2	6	4	2	
б)	Подбор упражнений и нагрузок	20	8	12	20	8	12	
в)	Тренировки	52	-	52	72	-	72	
г)	Корректировка упражнений	8	4	4	18	6	12	
4.	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	**2**	1	1	
	Итого:	**228***	**78**	**150**	**228***	**40**	**188**	

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1.	**Вводный курс тренировок общей физической подготовки:** Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в общественных местах. Теоретические аспекты армрестлинга Изучение правил борьбы Общая физическая подготовка	6	30	**36**	**Тестирование Зачет**
2.	**Специальные упражнения: аэробные, силовые, технические, тактические** Подбор специальных упражнений Аэробные упражнения Силовые упражнения Статичные и изометрические упражнения	8	52	**60**	**Тестирование Зачет**
3.	**Атлетические упражнения на силу и выносливость** Составление планов тренировок Подбор упражнений и нагрузок	8	62	**70**	**Тестирование Зачет**
4.	**Борьба на руках, подготовка к соревнованиям. Тренировки.** Корректировка упражнений	2	56	**58**	**Тестирование Зачет**
5.	**Итоговое занятие**	2	2	**4**	**Тестирование**
Итого		**26**	**202**	**228***	

*** Примечание:** Учебно-тематический план был рассчитан исходя из 38 учебных недель в году.

Содержание учебного плана

1. Вводный курс тренировок общей физической подготовки

Курс состоит из общедоступных упражнений: подтягивание на перекладине, отднотиповая тяга на блоке, отжимание на брусьях и от пола, приседания.

А) Знакомство с историей армрестлинга

История армреслинга. 1-ый чемпионат Москвы, 1 Международный турнир в Москве. Чемпионы Мира и Чемпионы России.

Б) Знакомство с тренажерами и видами физической нагрузки

Назначение тренажеров по группам мышц и типу нагрузки. Использование тренажера для разного типа нагрузок (статическая, динамическая, аэробная).

В) Изучение правил борьбы

Правила борьбы и судейства, расположение спортсменов у стола для борьбы. Правильных захват, правильное приложение усилий. Форма одежды.

Г) Общая физическая подготовка

Восстановление спортсменов после тяжелых нагрузок и соревнований. Для новичков или после пропусков занятий по болезни.

2. Специальные упражнения: аэробные, силовые, технические, тактические.

Специальные упражнения. Аэробные –восстановить силы, силовые повысить мощность старта и борьбы, технические – построить свой индивидуальный тип и тактику борьбы.

А) Подбор специальных упражнений

Подбор ведется по желанию спортсмена для корректировки отстающих групп мышц или тренером для преодоления слабых мест.

Б) Разъяснение влияния аэробных упражнений

Аэробные упражнения (упражнения с большим объемом потребления кислорода и большой интенсивностью) укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В) Разъяснение влияния силовых упражнений

Силовые упражнения: мышечный тону, улучшают обменные процессы, повышают силовые показатели и увеличивают мышечную массу.

3. Атлетические упражнения на силу и выносливость

Атлетические упражнения способствуют более детальный изолированной проработки отдельных мышечных групп в зависимости от типа нагрузки влияют на спад и выносливость.

А) Составление планов тренировок

План тренировок (пожеланий спортсмена с периодической корректировкой, а так же при соревновательном уровне, по наблюдения тренера).

Б) Подбор упражнений и нагрузок

Подбор осуществляется по типу упражнений, количеству подходов и повторений исходя из визуальных наблюдений силовых показателей и пожеланий спортсмена.

В) Тренировки

Тренировки должны носить регулярный характер с систематической сменой нагрузок и проработкой различных мышечных групп.

Г) Корректировка упражнений

Корректировка упражнений в виду индивидуальных особенностей, возможностей и также ростовых и возрастных показателей организма, считается правильным - постоянная корректировка упражнений, по мышечным группам и типу нагрузки.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Механизмом оценки успешности усвоения программы является выступление на соревнованиях различного уровня, а также на соревнованиях проводимых педагогом внутри группы по окончании каждой темы (раздела).

При оценке участия в соревнованиях учитывается не только результат, которого достиг спортсмен, но и его умение вести себя на соревнованиях, в коллективе и вне его. Также особое внимание уделяется прогрессу воспитанника, так как уровень всех детей разный и при работе в данном объединении приоритетом является максимальное развитие каждого ребенка исходя из его индивидуальных особенностей.

Соревнования по армрестлингу можно проводить в небольших аудиториях и залах. Основные требования к площади помещения связаны с количеством участников и зрителей; само же место состязания может занимать незначительную площадь, но обладать хорошей видимостью для зрителей и болельщиков.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы
4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Спортсмены в армспорте обычно занимаются как тяжелоатлеты и борцы. В их арсенал входят двух-четырех (для соревновательного уровня) часовые занятия.

1) без тренажеров на координацию, выносливость и силу;
2) на тренажерах на силу и силовую выносливость (общеатлетические упражнения);
3) специальные упражнения для борьбы руками;
4) психологические аспекты: сосредоточенность, уверенность в себе, способность контроля эмоций;
5) борцовские навыки построения комбинационных схваток, отработка тактических приемов.

Воспитывает навыки правильного выполнения упражнений на тренировке и с отягощением (спортивными снарядами).

Виды физической нагрузки – это:

- аэробные – анаэробные упражнения.
- упражнения на развитии силы (преимущественно белые мышечные волокна)
- упражнение на развитии выносливости (преимущественно красные мышечные волокна)
- статические упражнения (преимущественно сухожильно-связачного аппарата)

ОФП – в основном упражнения на основе уроков физкультуры, подтягивания, выпрыгивание, прыгалки.

Специальные упражнения: аэробные – с большим потреблением кислорода учащенным дыханием и пульсом, в основном физические упражнения с отягощением и без, в быстром темпе, силовые-циклические повторения в основном ниже 12 повторений в 3-4-6 подходах со значительным отягощениями.

Технические и тактические – упражнения в борьбе на руках.

Набор специальных упражнениях – на откликание мышц организма на перегрузку. Атлетические упражнения это жимы штанги под разными углами и в разных положениях, работа на тренажерах, приседы со штангой.

Подбор упражнений и нагрузок - базируется на возможностях пожелании спортсмена, сюда же относится и корректировка упражнений и нагрузок.

Ощутимые результаты тренировок наблюдаются уже через 3-6 месяцев. У спортсменов появляются навыки самоконтроля, анализа планов своих тренировок и режима дня. Повышается сила, выносливость, появляется уверенность в себе и своих силах. Силовые показатели возрастают в несколько раз, а уже после 1,5 лет занятий невозможно поверить в то, каким человек был до прихода в секцию. Через год занятий с первыми месяцами следующего года у спортсменов чувствуется уверенность, опыт, улучшается осанка, становится более сильным и крепким телосложение.

Занятия проводятся:

1. Устно разъясняются правила и приемы борьбы.

2. Визуально показываются основные приёмы виды захватов и способы построения схватки с учётом индивидуальных особенностей

3. Поездки и просмотры соревнований (формируется волевые и специальные качества борца):

а) без участия;

б) с участием;

4. Основные результаты дают физические упражнения с разными формами нагрузки как аэробной, статической, динамической, выполняемой с отягощением или на тренажерах.

Условия реализации:

Для занятий армреслингом необходимо иметь тяжелоатлетические тренажеры, спортивный инвентарь (гири, гантели, штанги), стол для борьбы на руках.

Хотя спортсмены могут заниматься и без специального оборудования и повышать свой уровень подготовки, однако для гармоничного развития желательно располагать залом от 60 кв.м., атлетическим тренажерным комплексом, душевой комнатой и раздевалкой.

Список литературы.

1. Д. Донской «Биомеханика физический упражнений»
2. А. Медведев «Многолетнее планирование тренировок»
3. Инспорт «Атлетизм»
4. В.Г. Фохтин «Атлетическая гимнастика без снарядов»
5. Г.С. Решетщшов «Ваши мышцы»
6. В.К. Петров «Гармония силы»
7. В.К. Петров «Молодость и сила»
8. В.М. Шубов «Красота силы»
9. Р.П. Мороз «Развивайте силу»
10. Дж. Ведер «Пособия по атлетизму»

Приложение 1

Дата поступления_____

Фамилия, имя, отчество учащегося_____

Год рождения_____ Домашний телефон_____

Фамилия, имя, отчество родителей_____

Мониторинг исходного уровня развития воспитанника для обучения в объединении «Армрестлинг»

Специальные, профессиональные природные задатки к выбранной дополнительной образовательной деятельности				Психологическая предрасположенность воспитанника к занятиям по армрестлингу	Наличие профильной подготовки по выбранному виду деятельности (армрестлинг)	Всего баллов	Уровень природной одаренности
Физические данные	Выносливость	Гибкость	Сила				

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов
Средний уровень - от 7 до 12 баллов
Высокий уровень - от 13 до 18 баллов

Мониторинг исходного уровня развития ребенка для обучения по дополнительной образовательной программе «Армрестлинг»

Параметры	Критерии	Баллы
Физические данные	**Минимальный уровень** (слабое общефизическое состояние, слабый мышечный корсет, лишний вес, скованные суставы, плохой мышечный тонус)	1
	Средний уровень (удовлетворительное общефизическое состояние, но наблюдается скованность в мышцах и сустава)	2
	Максимальный уровень (хорошая общефизическая форма, развитая мускулатура, наблюдается большая подвижность, мышечный корсет усиленный)	3
Выносливость	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляется ребенком с большим трудом и усилиями, на тренировке ребенок способен выполнить малое или среднее количество упражнений слабой интенсивности)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, на тренировке ребенок способен выполнить полностью комплекс упражнений средней интенсивности)	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в тренировке, ребенок способен выполнить полное количество упражнений) Хороший уровень адаптации к нагрузкам	3
Гибкость	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и ребенку не все упражнения даются с полной амплитудой)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, ребенку упражнения даются с полной амплитудой)	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся на тренировке, ребенок выполняет технически сложные упражнения с полной амплитудой)	3
Сила	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены, ребенок может выполнить малое количество упражнений с собственным весом)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, упражнения с собственным весом даются легко)	2

	Максимальный уровень (задатки яркие, хорошо выражены, легко проявляются при выполнении упражнений с отягощением, прибавленным к собственному весу)	3
Психологическая предрасположенность воспитанника к занятиям по армрестлингу	**Минимальный уровень** (деятельность не вызывает эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	1
	Средний уровень (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности не достаточно продолжителен)	2
	Максимальный уровень (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерываться на тренировке)	3
Наличие профильной подготовки по выбранному виду деятельности	**Минимальный уровень** (ребенок не занимался армрестлингом, не имеет фундаментальной подготовки)	1
	Средний уровень (ребенок имеет общее представление о физической культуре и о виде спорта армрестлинг)	2
	Максимальный уровень (ребенок имеет опыт активной физической деятельности, когда то занимался данным или родственным видом спорта)	3

Индивидуальная карта динамики развития учащегося

_____

Уровень природной одаренности_____ _____ баллов

Параметры	**Год обучения/Баллы**		
	1	**2**	**3**
Результат в области обучения			
Теоретические знания			
● Основные приемы армрестлинга			
● История развития армрестлинга			
● Изучение правил борьбы			
Практические действия (умения и навыки)			
● Уровень освоения упражнений			
● Владение техникой борьбы			
Результат в области развития			
Развитие общих способностей			
● Концентрация внимания			
● Развитие памяти			
● Общее развитие мышления			
Развитие специальных способностей			
● Физические данные			
● Выносливость			
● Гибкость			
● Сила			
Результат в области воспитания			
● Усидчивость			
● Воля			
● Самоконтроль			
● Самооценка			
● Интерес к занятиям			
● Открытость к сотрудничеству			
● Уровень воспитанности			
● Уровень физической культуры			
● Организация своей деятельности в соответствии с понятием «здоровы образ жизни»			
Общее количество баллов			
Динамика развития учащегося			