

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2020 года

Утверждено

Приказ № 21 от 14 августа 2020 года
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» м.р. Волжский Самарской
области «Центр внешкольной работы»
В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Армрестлинг»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 11-14 лет; 15-18 лет
Срок образования: 3 года

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Гребенюк Дмитрий Олегович

2020 год

Пояснительная записка.

Нет более простого и честного способа выяснить отношения помериться силой, как в армспорте. Сама форма поединка - крепкое рукопожатие - не дает соперникам шанса поссориться, нанести оскорбления, обидеть друг друга. В таком положении, даже мысль о том, что можно схитрить или спасовать, неприемлема. Всё или ничего. Пан или пропал. Ничьих не бывает. Кто есть кто определяется чётко и сразу. Наверное, именно эта особенность пришлась по душе русским богатырям, издревле почитающим открытый и честный бой. Просто невозможно себе представить, что такой вид спорта мог развиваться без нашего участия. Это наш национальный вид спорта (не смотря на то, что придумали его всё-таки американцы и до недавнего времени были его законодателями). Он наш, потому что мы занимались им везде и всегда. И только всерьёз. В детских садах и школах, училищах и институтах, в цехах и лабораториях. Когда не было больше слов, мы садились друг против друга за стол, ставили локоть к локтю, сжимали ладони и, выясняя, кто же всё-таки был прав, не подозревали, что занимаемся армрестлингом. В армрестлинге, как в русской бане - все равны. Здесь нет начальников и подчинённых, богатых и бедных, эти условности исчезают с захватом руки соперника. Вот он момент истины, уже не помогут связи, деньги, положение - только сила и характер, только воля и стремление быть первым. Это спорт для всех. Юноши и девушки, мужчины и женщины, инвалиды и ветераны - все без исключения могут им заниматься. Это спорт знакомый и любимый с детства. Это спорт, который обречён быть олимпийским, так как в самой его сути заложена главная мысль Пьера де Кубертена «О спорт - ты мир».

Регулярные тренировки способствуют формированию у детей прочности костей тела и мышечной массы, основных двигательных навыков и развитию быстроты, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье. Армрестлинг - это лучший способ выявить сильнейшего, это спорт, который объединяет людей, на время делая их противниками за столом для борьбы, это идеальный способ закалить тело, характер и волю, это самый доступный вид спорта, не требующий ничего, кроме рук и желания тренироваться, и, наконец, "это просто стиль жизни"

Цель: гармоничное развитие личности посредством приобщения человека к физической культуре.

Основные задачи и направления деятельности: формирование у детей миролюбия, доброжелательности, спокойствия, уважения к личности, высокого личного достоинства, уверенности в себе, развитие их творческих способностей; изучение этических, эстетических, социальных, методологических аспектов атлетизма и армрестлинга, укрепление здоровья школьников, всестороннее физическое развитие; воспитывать у детей

чувство коллективизма и товарищества, содействовать укреплению дружбы, взаимопомощи; воспитывать стойкость, смелость, умение преодолевать трудности, дисциплинированность; развитие инициативы воспитанников по формированию здоровья; создание системы профилактики и коррекции здоровья детей и подростков; приобретение и расширение коммуникативного опыта у детей; развитие мотивации личности детей и подростков к познанию и творчеству.

Организация процесса обучения.

Преобладают групповые формы работы, индивидуальный подход к каждому ребенку в ходе группового занятия. В основном занятия проходят в форме тренировок, также я использую в своей работе показы, беседы, товарищеские встречи внутри секции и с другими объединениями.

На первой ступени школьники 13-16 лет занимаются упражнениями, которые будут содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости, привитию стойкого интереса занятием спортом, формирование у детей чувства коллективизма и товарищества. На начальном этапе важна тренировка мышц спины, чтобы создать жёсткий мышечный корсет, охраняющий позвоночник от резких скручиваний, и обеспечивающий силовой момент атаки вращением всего корпуса тела. Развитие должны получать и мышцы живота. От силы этих мышц зависит благополучие работы сердца, т.к. при слабых мышцах при давлении животом о стол во время борьбы резко повышается внутрибрюшное давление, поднимается диафрагма в грудной клетке и сдавливается всё сердце. Сердце в свою очередь, уменьшает кровообращение мышц, а значит их энергию, что сокращает время их противодействие силе соперника.

Группа состоит из 15 человек, занимаются 3 часа в неделю.

На второй ступени обучения перед учащимися 14-17 лет ставятся задачи те же, что и на первом году обучения, но упражнения будут направлены на совершенствование технических приёмов и тактических действий спортсменов.

На третьем году обучения учащиеся имеют те же задачи, что и на 1-2 году обучения. С ними организуется прохождение инструкторской и судейской практики, самостоятельное осуществления санитарно-гигиенического контроля, проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий.

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства является участие в соревнованиях различных уровней.

В процессе работы использую следующие методы обучения: практические, наглядные, словесные.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метопредметные результаты	Предметные результаты
<i>Мотивационно-ценностная составляющая:</i> Демонстрирует: - любовь к спорту; - ответственность, дисциплинированность, готовность помочь; - смелость, активность; - целеустремленность и самостоятельность.	<i>Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:</i> - создана база физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях спорта; - развиты физические качества учащихся <i>Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:</i> - планирование последовательности практических действий для реализации поставленной задачи; - отбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - самоконтроль и корректировка хода практической работы; - оценка результата практической деятельности. <i>Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:</i> - умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками; - осуществление взаимного контроля и совместной оценки деятельности.	<i>Обучающийся умеет:</i> - выполнять базовые упражнения силового троеборья; - выполнять общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств; - владеть техникой борьбы; <i>К концу программы ребенок знает:</i> - историю развития Армрестлинга; - о влиянии физических упражнений на развитие человека; - правила и методику судейства; - общие сведения по основам физической подготовки; - общие сведения по основам технической подготовки; - общие сведения по тактической подготовке

Тематическое планирование учебного материала

Тематический план 1 год обучения

Наименование темы.	Количество часов		Итого	Формы аттестации/ контроля
	Теоретических	Практических		
1. Техника безопасности.	1		1	Опрос
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1	Опрос, практич. задание

3. Базовые упражнения силового троеборья.	1	12	13	Практическое задание
4. Общеразвивающие упражнения.	1	16	17	Практическое задание
5. Техника борьбы. Старт. Борьба «через верх». Борьба «на крюк».	1	18	19	Практическое задание
6. Упражнения на статику.	1	12	13	Практическое задание
7. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча.	1	16	17	Практическое задание
8. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев.	1	18	19	Практическое задание
9. Комплексные упражнения.		4	4	Практическое задание
10. Контрольные испытания		4	4	Практическое задание
Итого:	8	100	108	

Содержание тем 1 года обучения

При проведении беседы по технике безопасности, учащимся рассказывают правила занятий в спортивном зале. Особое внимание обращается на то, какая спортивная форма должна быть при определенных температурных интервалах и о недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям.

Влияние физических упражнений на работоспособность, систему дыхания, дыхание в процессе занятий.

Базовые упражнения силового троеборья. Упражнения: приседания со штангой, жим лёжа, тяга становая.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, сидя, лежа; с предметами и без предметов. Развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах».

Упражнения на статику. Удержание при работе со свободными весами, на перекладине и т. д.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча. Удержание рабочего угла (РУ), удержание РУ с дисками, удержание РУ со штангой обратным хватом, удержание РУ с отягощением через ремень, пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на вису, пронация из «мёртвой точки», пронация за столом, супинация предплечья, супинация через ремень, сгибание кисти в лучезапястном суставе, сгибание

кистей со штангой стоя (сидя), сгибание кисти, приведение кисти, перекатывание гири через душку.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев. Вис на перекладине на время, вращение диска пальцами, сгибание пальцев с ручкой блока, отжимание от пола(или упор) на пальцах, удержание отягощения пальцами, сжатие и удержание на время теннисного мяча.

Комплексные упражнения. Подъём силой на обе руки на перекладине, лазание по канату, подтягивание на канате, подтягивание на одной руке и т. д.

Контрольные испытания по ОФП каждые полгода.

Тематический план 2 год обучения

Наименование темы.	Количество часов		Итого	Формы аттестации/контроля
	Теоретических	Практических		
1. Техника безопасности.	1		1	Опрос
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1	Опрос, практич. задание
3. Базовые упражнения силового троеборья.	1	12	13	Практическое задание
4. Общеразвивающие упражнения.	1	16	17	Практическое задание
5. Техника борьбы. Старт. Борьба «через верх». Борьба «на крюк».	1	18	19	Практическое задание
6. Упражнения на статику.		12	12	Практическое задание
7. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча.	1	16	17	Практическое задание
8. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев.		18	18	Практическое задание
9. Комплексные упражнения.		4	4	Практическое задание
10. Алгоритм построение тренировки.	2		2	Опрос
11.Контрольные испытания		4	4	Практическое задание
Итого:	8	100	108	

Содержание тем 2 года обучения

При проведении беседы по технике безопасности, учащимся рассказывают правила занятий в спортивном зале. Особое внимание обращается на то, какая спортивная форма должна быть при определенных температурных интервалах и о недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям.

Влияние физических упражнений на работоспособность, систему дыхания, дыхание в процессе занятий.

Базовые упражнения силового троеборья. Упражнения: приседания со штангой, жим штанги лёжа, тяга становая.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, сидя, лежа; с предметами и без предметов. Развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах».

Упражнения на статику. Удержание при работе со свободными весами, на перекладине и т. д.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча. Удержание рабочего угла (РУ), удержание РУ с дисками, удержание РУ со штангой обратным хватом, удержание РУ с отягощением через ремень, пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на вису, пронация из «мёртвой точки», пронация за столом, супинация предплечья, супинация через ремень, сгибание кисти в лучезапястном суставе, сгибание кистей со штангой стоя (сидя), сгибание кисти, приведение кисти, перекачивание гири через душку.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев.. Вис на перекладине на время, вращение диска пальцами, сгибание пальцев с ручкой блока, отжимание от пола(или упор) на пальцах, удержание отягощения пальцами, сжатие и удержание на время теннисного мяча.

Комплексные упражнения. Подъём силой на обе руки на перекладине, лазание по канату, подтягивание на канате, подтягивание на одной руке и т. д.

Алгоритм построение тренировки. Определение последовательности упражнений и нагрузок при некоторых индивидуальных особенностях спортсмена.

Контрольные испытания по ОФП каждые полгода.

Тематический план 3 год обучения

Наименование темы.	Количество часов		Итого	Формы аттестации/ контроля
	Теоретических	Практических		

1. Техника безопасности.	1		1	Опрос
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1	Опрос, практич. задание
3. Базовые упражнения силового троеборья.	1	12	13	Практическое задание
4. Общеразвивающие упражнения.	1	16	17	Практическое задание
5. Техника борьбы. Старт. Борьба «через верх». Борьба «на крюк».	1	18	19	Практическое задание
6. Упражнения на статику.		12	12	Практическое задание
7. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча.	1	16	17	Практическое задание
8. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев.		18	18	Практическое задание
9. Комплексные упражнения.		4	4	Практическое задание
10. Алгоритм построение тренировки.	2		2	Опрос
11. Контрольные испытания		4	4	Практическое задание
Итого:	8	100	108	

Содержание тем.

При проведении беседы по технике безопасности, учащимся рассказывают правила занятий в спортивном зале. Особое внимание обращается на то, какая спортивная форма должна быть при определенных температурных интервалах и о недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям.

Физическая культура и спорт (армспорт) в России, Европе, Море: развитие, уделение внимания, достижения, перспективы.

Влияние физических упражнений на работоспособность, систему дыхания, дыхание в процессе занятий.

Базовые упражнения силового троеборья. Упражнения: приседания со штангой, жим штанги лёжа, тяга становая.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, сидя, лежа; с предметами и без предметов. Развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват,

отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах».

Упражнения на статику. Удержание при работе со свободными весами, на перекладине и т. д.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча. Удержание рабочего угла (РУ), удержание РУ с дисками, удержание РУ со штангой обратным хватом, удержание РУ с отягощением через ремень, пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на вису, пронация из «мёртвой точки», пронация за столом, супинация предплечья, супинация через ремень, сгибание кисти в лучезапястном суставе, сгибание кистей со штангой стоя (сидя), сгибание кисти, приведение кисти, перекачивание гири через душку.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц пальцев.. Вис на перекладине на время, вращение диска пальцами, сгибание пальцев с ручкой блока, отжимание от пола(или упор) на пальцах, удержание отягощения пальцами, сжатие и удержание на время теннисного мяча.

10.Комплексные упражнения. Подъём силой на обе руки на перекладине, лазание по канату, подтягивание на канате, подтягивание на одной руке и т. д.

Алгоритм построение тренировки. Определение последовательности упражнений и нагрузок при некоторых индивидуальных особенностях спортсмена.

Сдача зачётов. Зачёты по ОФП и спецупражнениям каждые полгода.

Управление программой

Результаты работы по годам.

1 год обучения:

Будут знать - правила занятий в спортивном зале и на свежем воздухе; о влиянии физических упражнений на работоспособность, систему дыхания; правила соревнований.

Будут уметь - выполнять под руководством преподавателя упражнения , которые будут содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости.

2 год обучения

будут знать - те же знания, что и на первом году обучения; задачи физического воспитания в России; как правильно спланировать общий режим дня, гигиену сна, питания;

гигиена одежды и обуви; гигиенические требования к инвентарю и

спортивной одежде.

будут уметь - выполнять самостоятельно по заданию преподавателя: общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, ловкости, скоростно-силовых качеств, Базовые упражнения силового троеборья.

3 год обучения будут знать - те же знания, что на первом и втором году обучения;

краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции, органы пищеварения и обмена веществ, сведения о нервной системе;

использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма;

меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики;

общие санитарно-гигиенические требования к занятиям подвижными играми;

понятие о классификации упражнений применяемых в учебном процессе, специфика средств общей физической подготовки, физическая подготовка в различные возрастные периоды;

роль соревнований, виды соревнований; понятие о методике судейства.

Будут уметь – самостоятельно проводить тренировки и выступать на соревнованиях.

Способы контроля.

Проведение опросов, конкурсов, зачетов, тестов, спортивных праздников, соревнований.

Литература:

Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры учащихся средних классов. -Самара, 1994.

Качашкин В. М. «Методика физического воспитания»
Минх А.А, Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. -М.: Физкультура и спорт, 1972.

Физическая культура в школе, 2000, № 1-5,7,8.

Живора П.В., Рахматов А.И. АРМСПОРТ техника, тактика, методика, обучения. М. «Академия» 2001г.

Тяжёлая атлетика, М. Физкультура и спорт, 1972.

Армрестлинг, Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры, 2002г.