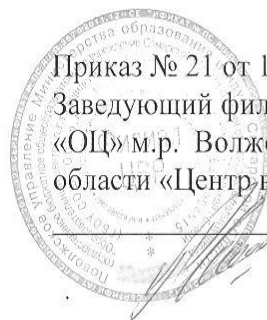


Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Роцинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

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  
«Рукоборец»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст детей: 15-18 лет  
Срок образования: 3 года  
Вид: модульная

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Гребенюк Дмитрий Олегович

2020 год

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО -16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукоборец» (далее Программа) – документ определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся программы:** 15-18 лет

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год, с сентября по май месяц включительно, 108 часов в год.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она адаптирована для детей с ОВЗ. По данной программе могут заниматься как здоровые дети, так и дети с ограниченными возможностями, дети-инвалиды (зрение, слух и др.)

Программа даёт базовый уровень подготовки, так как является продолжением программы по обучению армрестлингу. По данной программе занимаются обучающиеся прошедшие ознакомительный уровень, начальную подготовку, заинтересованные в дальнейшем развитии и активном участие в соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся,

основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений, успешную социализацию обучающихся в обществе.

**Целью** программы является создание оптимальных условий для физического развития и оздоровления обучающихся, с целью развития потенциальных возможностей и формирования ключевых компетентностей в области физической культуры и спорта посредством армрестлинга.

#### **Задачи программы:**

##### ***Основные задачи***

- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и технико-тактическая подготовка в армспорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование знаний об армспорте как одной из профессиональных практик, и знаний о здоровом образе жизни;
- изучение основ техники и тактики армрестлинга, средств, методов, принципов спортивной подготовки;
- совершенствовать умение планирования, учета и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок

##### ***образовательные:***

- дать необходимые дополнительные знания в области армрестлинга;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и технико-тактическая подготовленность в армрестлинге;
- совершенствовать умение планирования, учета и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок

##### ***развивающие:***

- развитие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие инициативы обучающихся по формированию и укреплению здоровья;
- развитие интереса к изучению этических, эстетических, социальных, методологических аспектов атлетизма и армрестлинга;
- развитие умения вести соревновательную борьбу на учебных занятиях и соревнованиях;

##### ***воспитательные:***

- формировать морально-волевые качества у обучающихся, посредством занятий физической культуры и спортом;
- воспитывать у обучающихся, чувство коллективизма и товарищества, содействовать укреплению дружбы, взаимопомощи;
- воспитывать стойкость, смелость, умение преодолевать трудности;
- формировать у обучающихся миролюбия, доброжелательности, спокойствия, уважения к социуму.

#### **Формы и методы обучения.**

Организация обучения выстраивается на основе индивидуального подхода, с учетом психофизического развития обучающихся, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Важен принцип обучения и воспитания в коллективе, и применение дифференцированного подхода в процессе обучения. Что предполагает сочетание индивидуальных и групповых форм работы, индивидуальный подход к каждому обучающемуся в ходе группового занятия. В основном занятия проходят в форме тренировок, в сочетании с показом, бесед, товарищеских встречах внутри объединения с другими образовательными учреждениями.

■ Групповые – теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия осуществляются в соответствии с требованиями программы. При групповой форме проведения занятий существуют хорошие условия для создания соревновательного

микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

- Индивидуальные занятия - обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются условия индивидуального дозирования нагрузки, самостоятельности и творческого подхода к тренировке, с учетом физических данных обучающихся.
- Спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба.
- Учебно-тренировочные занятия в рамках учебно-тренировочных спортивных сборов и лагерей.
- Наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ.
- Просмотр и анализ учебных видеоматериалов по армрестлингу.
- Спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

**На теоретических занятиях** обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития армрестлинга в мире и России, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по тактико-технической подготовке, методике обучения и тренировки, судейству соревнований, психоэмоциональной подготовке.

**На практических занятиях** обучающиеся овладевают техникой рукоборства, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом.

**Учебно-тренировочный процесс** планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основе учебно-тематического плана, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, дистанционные формы занятий.

**Режим занятий.** Занятия проходят два или три раза в неделю, через 45 мин. занятий предусмотрен перерыв не менее 5-10 минут. Часовая нагрузка в неделю составляет 3 часа.

#### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15	до 25	3

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. При поступлении обязательно иметь справку от врача с допуском до занятий армрестлингом.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>Проявляет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>• чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>• культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>• культуру поведения болельщика во время соревнований</li> </ul>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа с информацией</li> <li>• сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует действия борцов;</li> <li>• анализирует и планирует тактику борьбы;</li> <li>• определяет по знакам судьи правильность действий</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет слушать и слышать;</li> <li>• взаимодействует по правилам соревнований.</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ставит цель;</li> <li>• планирует свою индивидуальную спортивную деятельность;</li> <li>• находит и корректирует недочеты и ошибки;</li> <li>• выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>• выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>• организует деятельность по ОФП</li> </ul>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историю развития армрестлинга в России;</li> <li>• базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>• причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>• общие правила соревнований по армспорту</li> <li>• основные техники выполнения физических упражнений, на развитие силы, выносливости;</li> <li>• основные базовые техники ведения борьбы в армрестлинге;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять элементы и приемы борьбы</li> <li>• играть с соблюдением основных правил;</li> <li>• самостоятельно применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;</li> <li>• составлять комплексы специальных физических упражнений;</li> <li>• самостоятельно вести борьбу на городских и областных</li> </ul>

### Критерии и способы определения результативности

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (см. Приложение).

#### Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

#### Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

Программа состоит из 3 модулей: «Силовая подготовка», «Техника статической и силовой выносливости», «Техника и тактика динамики».

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Силовая подготовка»	36		
2	«Силовая выносливость»	36		
3	«Динамическая сила»	36		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>		

### Модуль 1 «Силовая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на развитие силовой подготовки и спортивных качеств обучающихся.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомиться с техниками выполнения физических упражнений, направленных на развитие силы. Выполнение обучающимися физических упражнениями для развития силы, необходимыми для занятий армрестлингом.

**Цель модуля:** формирование устойчивого интереса к занятиям силовой подготовки и физической культуры и спорту.

#### Задачи модуля:

- научить тактике и технике выполнения физических упражнений развивающих силу; научить правилам выполнения физических упражнений;
- сформировать систему знаний основ силовой подготовки;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию физической культурой и спорту.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Общеразвивающие упражнения	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Физические упражнения, развивающие силу.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Базовые упражнения тяжёлой атлетики.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Изометрические упражнения	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### Содержание модуля «Силовая подготовка»

#### Тема № 1. Основы техники безопасности, в спортивном зале, при выполнении физических упражнений

##### Теория:

Техника безопасности, правила занятий в спортивном зале. Спортивная форма для занятий при определенных температурных интервалах и о недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям. Профилактика травматизма на занятиях силовой подготовки. Виды силовых упражнений.

Симптомы неправильной работы мышц или суставов.

Практика: Сдача входных нормативов. Упражнения на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки.

## **Тема № 2. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Виды общеразвивающих упражнений. Основные техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В висе на перекладине подъем ног. «Пионербол», «Мини футбол» «Американский футбол» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **Тема №3. Физические упражнения развивающие силу.**

Теория: Виды силовых спортивных упражнений. Техника выполнения физических упражнений на развитие силы.

Практика: Пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на весу, 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.

## **Тема № 4. Базовые упражнения тяжёлой атлетики**

Теория: Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения тяжёлой атлетики. Уровень нагрузок при выполнении силовых упражнений.

Практика: Жим штанги лежа на скамье, жим штанги вверх сидя, отжимания в упоре лежа. Сидя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху. Сидя жим гантелей. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне. «Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **Тема №5. Изометрические упражнения**

Теория: Изометрические упражнения - разновидность физической нагрузки, при выполнении которой, длина работающего мускула не меняется и сустав остается обездвиженным

Практика: Изометрические упражнения для укрепления рук и плечевого пояса поднимите руки и положите их согнутыми пальцами на стол, сделайте вдох и на выдохе, постепенно надавите пальцами на стол, словно пытаетесь вогнать его в пол. Выполняйте 5-10 секунд, а затем ослабьте нагрузку. Расслабьтесь и сделайте следующий повтор. Согните руки в локтях, пальцы сложены в кулак и прижаты костяшками к краю стола. Надавите на стол, пытаясь отодвинуть его от себя. Подсуньте руки под стол и тыльной стороной ладони и надавите вверх, словно хотите поднять стол. Подложите руки под сиденье стула и попытайтесь поднять себя вместе со стулом.

## **Тема № 6. Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы**

Теория: Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Практика:

**Упражнения на развитие силы:** Сгибание руки с отягощением на ремне. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением. Отягощение удерживается пальцами. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

**Упражнения на развитие ловкости и выносливости:** Бег, прыжки со скакалкой, приседания, отжимания от пола, упражнение берпи, упражнения с гирей для выносливости, планка, упражнения для мышц пресса, скрестный выпад, наклоны с прыжком, прыжки в сторону.

Подвижные игры.



## Тема № 7. Сдача нормативов

### Практика

Сдача промежуточных нормативов (Приложение № 1).

## Модуль 2. «Силовая выносливость»

Реализация этого модуля направлена на развитие силовой выносливости и настойчивости у обучающихся.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомиться с техниками выполнения физических упражнений направленных на силовую выносливость. Выполнение обучающимися физических упражнениями для развития силы, выносливости.

Педагогическая деятельность по реализации модуля предполагает обучение и воспитание обучающихся, с учетом лично-ориентированного подхода, выбор форм реализуемых в процессе обучения с учетом психофизического развития обучающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Формирование у обучающихся специальных знаний в области физической культуры и спорта, с целью развития потенциальных возможностей и формирования ключевых компетентностей посредством армрестлинга.

### **Цель модуля:**

Изучение видов и комплекс силовой выносливости создание условий для формирования устойчивого интереса к упражнениям направленных на развитие силовой выносливости.

### **Задачи модуля:**

- научить технике выполнения физических упражнений развивающих силовую выносливость; научить правилам выполнения физических упражнений;
- сформировать систему знаний основ силовой выносливости;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию физической культурой и спорту.

## Учебно-тематический план модуля « Силовая выносливость»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине и т. д	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Упражнение развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение

	плеча				
4	Комплексные упражнения в армрестлинге	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Алгоритм построения связки упражнений на различные техники борьбы в армрестлинге	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Тактика силовой выносливости	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

## Содержание модуля 2 « Силовая выносливость»

### Тема № 1 Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом

#### Теория:

Техника безопасности, правила занятий в спортивном зале. которые могут привести к травмоопасным ситуациям. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом

Практика: Сдача входных нормативов для новичков. Упражнения на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки.

### Тема № 2. Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине и т. д.

#### Теория:

Основные виды упражнений на статику для укрепления связочного аппарата и укрепления физические качества. Техника и тактика выполнения упражнений на статику.

#### Практика:

Упражнения на статику: 30 вращений правой рукой вперёд над головой, Минута в упоре лёжа. 30 вращений левой рукой вперёд над головой. минута в упоре лёжа. 30 вращений правой рукой назад над головой, стрелочка минута без голов. 30 вращений правой рукой назад над головой, стрелочка минута с головой.

Восьмёрка вперёд над головой 20 раз.30 секунд упор лёжа на правой + 30 секунд упор лёжа на левой. восьмёрка назад за головой 20 раз.30 секунд упор лёжа на правой + 30 секунд упор лёжа на левой. Планка 1 минута. Вис на перекладине, сидя на полу удержание ног угольником, стойка в полуприседе, стойка в упоре лежа на пальцах. « Пионербол», «Мини футбол»« Баскетбол» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### Тема № 3. Упражнение развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча

Теория: Техника выполнения упражнений развивающих силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча.

Практика:Пронация кисти с отягощением на ремне. Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Жим гантелей вверх стоя, жим штанги с груди стоя, отжимание в стойке на руках, тяга гантелей на наклонной скамье, тяга штанги к подбородку, разводка гантелей в стороны с разворотом, выход в боковую планку на

предплечье, разводка гантелей в наклоне сидя, обратная бабочка, подъём с пола с опорой на кулаки.

#### **Тема № 4. Комплексные упражнения в армрестлинге**

*Теория:* Виды комплексных упражнений в армрестлинге и как они выполняются.

*Практика:* Упражнения на развития мышц шеи и туловища, наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Сидя тяга вертикального блока к груди. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху. Статическое напряжение руки в стартовом положении. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью. Лежа подъем туловища.

«Пионербол», «Мини футбол» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 5 Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы в армрестлинге**

*Теория:* Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы.

Спортивная тренировка как процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения. Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные.

*Практика:* Имитация борьбы на горизонтальном блоке, отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой, повороты кисти с односторонней гантелью, сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.

#### **Тема № 6. Тактика силовой выносливости**

*Теория:* Тактика силовой выносливости абсолютная и относительная сила.

*Практика:* Поднимание и опускание ног в висе, передвижение на брусьях в упоре на руках, отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов. Сгибание и разгибание рук в упоре. Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула Отжимание в упоре лежа Поднимание ног из положения лежа на спине Поднимание туловища до прогиба в пояснице Отжимание от пола с широко расставленными руками Приседание на одной ноге на стуле Прыжки вверх толчком обеих ног.

#### **Тема 7. Сдача зачетов**

*Практика:* выполнение нормативов по своей возрастной категории согласно регламентированному графику, правилам и технике выполнения по зачётной системе Приложение №1.

### **Модуль 3. «Динамическая сила»**

Реализация этого модуля направлена на развитие высокой динамической силы у обучающихся.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомиться с техниками выполнения физических упражнений направленных на развитие силы и динамики. Выполнение обучающимися физических упражнениями для развития динамической силы, выносливости, необходимыми для занятий армрестлингом.

Педагогическая деятельность по реализации модуля предполагает обучение и воспитание обучающихся, с учетом личностно-ориентированного подхода, выбор форм реализуемых в процессе обучения с учетом психофизического развития обучающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Формирование у обучающихся специальных знаний в области физической культуры и спорта, с целью развития потенциальных возможностей и формирования ключевых компетентностей посредством армрестлинга.

**Цель модуля:** Изучить правильность выполнение упражнений на развитие динамической силы в армрестлингсоздание условий для формирования устойчивого интереса к упражнениям на развитие динамической силы у обучающихся.

**Задачи модуля:**

- научить технике выполнения упражнений развивающих динамическую силу;
- сформировать систему знаний основ динамической силы;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию .

**Учебно-тематический план 3 модуля «Динамическая сила»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Тактика динамической силы	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Техническая подготовка в армрестлинге	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Тактико-физическая подготовка	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

**Содержание модуля 3 «Динамическая сила»**

**Тема № 1 Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом**

Теория Техника безопасности на занятиях армрестлингом. Правила поведения на соревнованиях. Профилактика травматизма при занятиях армрестлингом.

Практика. Сдача входных нормативов для начинающих. Упражнения на развитие общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

### **Тема № 2. Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику**

Теория. Техника выполнения физических упражнений развивающих силу и силовую выносливость. Симптомы неправильной работы мышц или суставов.

Практика: Лежа на горизонтальной скамье жим штанги, отжимания на брусьях с отягощением, стоя сгибание рук со штангой, имитация борьбы на горизонтальном блоке, вращение кисти с односторонней гантелью, поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 секунд), лежа подъем туловища с поворотом. Подвижные игры: Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” « Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### **Тема № 3 Тактика динамической силы**

Теория. Проявление динамической силы. Основные техники выполнения упражнений на развитие динамической силы.

Практика: Упражнение на пресс, упражнение на широчайшие мышцы, упражнение на квадрицепс, упражнение на трапецию. Подвижные игры: Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” « Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### **Тема № 4 Техническая подготовка в армрестлинге**

Теория Основы и развития технической подготовки в армрестлинге. Виды технических элементов в армрестлинге.

Практика Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы — разгибатели туловища. Тяга штанги к подбородку. Отжимания в упоре лежа. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги. Имитация борьбы на горизонтальном блоке. Статическое напряжение руки в стартовом положении. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Лежа подъем туловища с поворотом. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### **Тема № 5. Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»**

Теория: Особенности техники борьбы в фазе захвата, фазе борьбы. Характеристика длительности и разнообразия в фазах борьбы.

Практика: Базовые упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами. Жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. Упражнения выполняются в статическом и динамическом режимах.

### **Тема № 6 Тактико-физическая подготовка**

Теория Тактико-физическая подготовка. Тактическое мышление, физическая подготовка.

Основные техники выполнения упражнений на развитие тактической и физической подготовки.

Практика Совершенствование в распределении сил в ходе соревнований (равномерное, неравномерное, стартовое ускорение, финишное ускорение и т.д.); Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, в упоре ногами о стенку, на стул, в стойке на руках у стены (упражнение можно выполнять с одной и двумя руками) Приседание со штангой.

## **Тема № 7 Сдача контрольных нормативов**

Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для анализа результата спортивной подготовки. Приложение №1

По результатам выступлений на соревнованиях присвоить юношеский разряд.

### **Методическое обеспечение программы**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям положений спортивной педагогики:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем СФП и постепенно уменьшается объем ОФП;
- Непрерывное совершенствование технических действий;
- Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Правильное планирование занятий с учетом физиологических особенностей спортсменов;
- Развитие основных физических качеств с преимущественным развитием специальных физических качеств.

В процессе многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программа укомплектована методическим материалом:

- инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;
- методическая литература по армрестлингу;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП);
- учебные фильмы и видеоматериалы об армрестлинге, о лучших спортсменах-рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.

### **Материально-технические условия реализации программы (необходимое оснащение и оборудование)**

В архитектурной среде учреждения должны присутствовать удобно расположенные и доступные детям стенды с представленным на них наглядным материалом о правилах поведения в спортивном зале, правилах безопасности, распорядках/режиме функционирования объединения, наглядный материал по выполнению упражнений.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Арм стол	2
3.	Блок	3
4.	Резина спортивная	3
5.	Ручка для борьбы на блоке	4
6.	Турник	1

7.	Пояс	3
8.	Гантели	5
9.	Штанга	2
10.	Диски для штанги	10
11.	Канат	1
12.	Гимнаст маты	5
13.	Гимнаст стенка	1
14.	Набивные мячи 0,5 кг -2 кг	3
15.	Мячи	5

#### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

#### **Список используемой литературы:**

1. Добровольский А. С. Техника армспорта: учебно-метод. пособие для обучающихся в РостГМУ / А. С. Добровольский. – Ростов н/Д: Изд-во Рост ГМУ, 2015. – 44 с.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: А 83 Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2016. – 46 с.
3. Гиревой спорт/ авт. – сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2015-191с.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры учащихся средних классов. -Самара, 2013.
5. Качашкин В. М. «Методика физического воспитания»
6. Физическая культура в школе, 2000, № 1-5,7,8.
7. Тяжёлая атлетика, М. Физкультура и спорт, 2017.
8. Армрестлинг, Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры, 2014г.
9. Ахмедшин, И.Г. Правила армспорта [Текст] / Под. общ. ред. П. В. Живоры. А.М. Мотлох, Е.И. Усанов, В.И. Тимошин, А.А. Филимонов. М.: Российская ассоциация армспорта, 2015.
10. Маришин, Ю.Н. Армспорт: дополнительная образовательная программа.- Орел,2004.
11. Научно-методическое пособие по армспорту. - М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 2003.

12. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 № АФ-150.О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами.
13. Создание специальных условий для детей с нарушениями слуха в общеобразовательных учреждениях: Методический сборник/ отв. Ред. С.В.Алёхина//Под. Ред. Е.В.Самсоновой –М.: МГППУ, 2012.-56с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. <http://www.armsport-rus.ru/>
2. <http://ru.armpower.net/>
3. <http://ironworld.ru/>
4. <http://www.iwasf.com/iwasf/>

#### Приложение 1

#### **Контрольные нормативы** **оценки физической подготовленности освоения программы**

Возрастная группа	Оценка	Вис на перекладине согнутых руках (сек)	Удержание блинов 15кг щипковым хватом (сек)	Удержание гантели 1/3 собственного веса (сек)	Лазание по канату Кол-во раз за 40сек	Жим штанги лежа 50% собственного веса Кол-во раз	Упражнение на реакцию «Поймать манетку» Кол-во раз из 10
15-18 лет	Отл.	40	40	50	6	9	6
	Хор.	35	35	45	5	7	5
	Уд.	30	30	40	4	6	3



## Годовой учебно-тематический план-график программы «Рукоборец»

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>Модуль 1 «Силовая подготовка»</b>										
Вводное занятие. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений	1	-	-							
Общеразвивающие упражнения	4	2,5	3,5							
Физические упражнения, развивающие силу.	4	2,5	2,5							
Базовые упражнения тяжелой атлетики.	2	4	3							
Изометрические упражнения	-	2	1							
Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	1	1	1							
Сдача нормативов	-	-	1							
<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>							<b>36</b>
<b>Модуль 2. «Силовая выносливость»</b>										
Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом				1	-	-				
Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине и т. д				4	2,5	3,5				
Упражнения развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча				4	2,5	2,5				
Комплексные упражнения в армрестлинге				2	4	3				
Алгоритм построения связки упражнений на различные техники борьбы в армрестлинге				-	2	1				
Тактика силовой выносливости				1	1	1				
Сдача контрольных нормативов				-	-	1				
<b>Итого часов:</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>36</b>

