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

C=RU, O="Филиал ГБОУ СОШ ""ОЦ"" п.г.т. Рощинский ""ЦВР""", CN=Рябков В.Е., E= do_roshinsky_cvr_vlg@ samara.edu.ru

2022.08.03 14:25:28+04'00'

«Утверждаю»
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ» м.р. Волжский Самарской области «Центр внешкольной работы»
_____ В.Е. Рябков
«10» августа 2022 год

Программа принята на основании решения методического совета протокол №1 от «8» августа 2022 года

Прошла экспертизу областного межведомственного экспертного совета «01» марта 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукоборец»

физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: 11-14 лет; 15-18 лет
Срок образования: 1 год

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Гребенюк Дмитрий Олегович,
методист
Максимова Наталья Анатольевна

2022

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: 11-14, 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 развитие 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;
- гармоническое 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, посредствам 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 обучающих.
- 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
Проявляет • чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; • чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; • культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; • культуру поведения болельщика во время соревнований	**Познавательные УУД:** • работа с информацией • сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует действия борцов; • анализирует и планирует тактику борьбы; • определяет по знакам судьи правильность действий **Коммуникативные УУД:** • умеет слушать и слышать; • взаимодействует по правилам соревнований. **Регулятивные УУД:** • ставит цель; • планирует свою индивидуальную спортивную деятельность; • находит и корректирует недочеты и ошибки; • выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; • выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; • организует деятельность по ОФП	**Должен знать:** • историю развития армрестлинга в России; • базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; • причины травматизма и правила безопасности во время занятий; • общие правила соревнований по армспорту • основные техники выполнения физических упражнений, на развитие силы, выносливости; • основные базовые техники ведения борьбы в армрестлинге; **Должен уметь:** • технически правильно выполнять элементы и приемы борьбы • играть с соблюдением основных правил; • самостоятельно применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия; • составлять комплексы специальных физических упражнений; • самостоятельно вести

		борьбу на городских и областных соревнованиях.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводиться 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	3,5	32,5
2	«Силовая выносливость»	36	3,5	32,5
3	«Динамическая сила»	36	3,5	32,5
	ИТОГО:	**108**	**10,5**	**97,5**

Модуля 1 «Силовая подготовка»

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

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомится 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
	ИТОГО:	**36**	**3,5**	**32,5**	

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 динамический 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 делайте 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 ознакомится 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 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:

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 техники 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	9	0,5	8,5	Контрольное задание,

	силовую выносливость мышц предплечья и плеча				наблюдение
4	Комплексные упражнения в армрестлинге	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Алгоритм построение 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
	ИТОГО:	**36**	**3,5**	**32,5**	

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 ознакомится 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 армрестлингесоздание 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
	ИТОГО:	**36**	**3,5**	**32,5**	

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 № 7Сдача 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.: Россиийская 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 на согнутых руках (сек)	Удержание блинов 15кг щипковым хватом (сек)	Удержание гантели 1/3 собственного веса (сек)	Лазания 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

Приложение 2

Годовой учебно-тематический план-график программы «Рукоборец»

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
Модуля 1 «Силовая подготовка»										
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 тяжёлой атлетики.	2	4	3							
Изометрические упражнения	-	2	1							
Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	1	1	1							
Сдача нормативов	-	-	1							
Итого часов:	**12**	**12**	**12**							**36**
Модуль 2. «Силовая выносливость»										
Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом				1	-	-				
Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине и т. д				4	2,5	3,5				
Упражнение развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча				4	2,5	2,5				
Комплексные упражнения в армрестлинге				2	4	3				
Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы в армрестлинге				-	2	1				
Тактика силовой выносливости				1	1	1				
Сдача контрольных нормативов				-	-	1				
Итого часов:				**12**	**12**	**12**				**36**

Модуль 3. «Динамическая сила»										
Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом.							1	-	-	
Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику.							4	2,5	3,5	
Тактика динамической силы							4	2,5	2,5	
Техническая подготовка в армрестлинге							2	4	3	
Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»							-	2	1	
Тактико-физическая подготовка							1	1	1	
Контрольные испытания (тесты)							-	-	1	
Итого часов:							**12**	**12**	**12**	**36**
Всего часов:										**108**