



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по воспитательной и кадровой работе



Дополнительная общеобразовательная программа

«Армрестлинг»

Разработчик:
Лысикова А.П.,
Руководитель физического воспитания

Санкт-Петербург
2023 г

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и востребованность программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг» - физкультурно-спортивной направленности базового уровня позволяет студентам познакомиться с влияем силовой подготовки на развитие отдельных мышечных групп. Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа содействует совершенствованию умений и навыков в области силовой выносливости и развивает физические способности студентов.

Занятия включают в себя теоретическое изучение материала и практическое применение умений и навыков, проявляющееся в выполнении базовых упражнений, а затем в составлении комплексов силовой подготовки самостоятельно.

1.2. Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. Основная форма учебно-воспитательной работы – групповая и индивидуальная формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3. Форма организации деятельности на занятиях:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям армрестлингом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков известных рукоборцев. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у учащиеся улучшили свою выносливость, набрали мышечную массу и укрепить мышцы в целом. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом физических способностей занимающихся.

1.4. Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности студентов в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактики асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе. Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, обучающихся и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса необходимы:

Обучение проходит в спортзале, соответствующем нормам СанПин, оборудованным всем необходимым для работы: столы, стулья, стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы, цепи и тросы, рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, штанги, гантели, парные гири, поясные ремни, секундомер, скакалки, мячи игровые, блочные устройства, методическая литература, фото и видеоматериалы.

1.6. Планируемые результаты

Предметные

Студент будет знать:

- историю возникновения армрестлинга;
- правила техники безопасности при занятиях армрестлингом;
- правила армрестлинга;
- правила личной гигиены;
- средства физической и технической подготовки;
- базовую технику армрестлинга;

Студент будет уметь:

- применять технику «крюк»;
- применять технику «верх»;
- использовать в спарринг - тренировках различные технические приёмы;
- самостоятельно составлять базовые программы тренировок.

Метапредметные:

У студентов будут развиты:

- знание правил здорового образа жизни;
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела;
- повышение уровня мышечной тренированности;
- развитие общих физических качеств.

Личностные:

У студентов будут развиты (сформированы):

- трудолюбие, усердие, самостоятельность;
- общая культура обучающихся;
- уверенность в себе, собственных силах;
- уважительное отношение к мировоззрению окружающих людей;
- навыки общения, быстрой адаптации в незнакомых условиях к окружению

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по армрестлингу.	1	1		Устный опрос Журнал инструктажей
2.	Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		Устный опрос
3.	Тема 2. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	1		Устный опрос
4.	Тема 3. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	1	1		Устный опрос
5.	Тема 4. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		Устный опрос

6.	Тема 5. Итоговое занятие.	2		2	Текущий контроль успеваемости
7.	Тема 6. Выносливость	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
8.	Тема 7. Сила	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
9.	Тема 8. Быстрота	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
10.	Тема 9.Ловкость	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
11.	Тема 10.Гибкость	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
12.	Тема 11. Итоговое занятие.	4		4	Текущий контроль успеваемости
13.	Тема 12.Изучение приема «крюк»	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
14.	Тема 13.Универсальные приемы борьбы	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
15.	Тема 14.Изучение приема борьбы «верхом»	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
16.	Тема 15. Изучение атаки в «бок»	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
17.	Тема 16. Работа над стартом	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
18.	Тема 17. Ознакомление с контратаками в борьбе	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
19.	Тема 18. Подготовительные спарринги	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
20.	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
21.	Тема 20. Изучение тактических действий соперника	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
22.	Тема 21. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы»	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов

23.	Тема 22. Развитие у подопечных собственного тактического мышления	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
24.	Тема 23. Спарринги с разбором тактических действий	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
25.	Тема 24. Судейский семинар с разбором спаррингов	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
26.	Тема 25. Итоговое занятие.	2		2	Текущий контроль успеваемости
27.	Тема 26. Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение Выполнение нормативов
28.	Тема 27. Развитие самоконтроля	2		2	Наблюдение Выполнение нормативов
29.	Тема 28. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	2		2	Наблюдение Выполнение нормативов
30.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Итого часов	120	6	114	

3. Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретический компонент:

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим, питание. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

3.2. Общая физическая подготовка

Теоретический компонент:

Физическое качество «Выносливость». Физическое качество «Сила». Физическое качество «Быстрота». Физическое качество «Ловкость». Физическое качество «Гибкость».

Практический компонент:

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

3.3. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

Практический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

3.4. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы». Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

Практический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

3.5. Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Спарринги.

Практический компонент:

Спарринги.

4. Оценочные материалы

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими умениями и навыками поступили студенты в секцию «Армрестлинг» и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценивания:

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику армрестлинга освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику армрестлинга, хорошо знает правила проведения поединков.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх», использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми поправками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

5. Информационные источники:

Основные источники:

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001.

Дополнительные источники:

1. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
2. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
3. Спортивный журнал «Олимп»
4. Справочник. Звезды российского армрестлинга.

Интернет – ресурсы

1. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
2. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
3. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург.