

Аннотация к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Армрестлинг»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Армрестлинг» (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Никольского района» и учитывает требования следующих документов:

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей рукоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных организациях. Армрестлинг - современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Цель: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Основные задачи:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитание отношения к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

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

Адресат программы

Спортивно-оздоровительной	Мин возраст для зачисления	Число обучающихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Минимальное кол-во часов в год/ учебных недель
Стартовый уровень	13-14	12-15	3	3	126 / 42
Базовый уровень 1 год обучения	14-16	12-15	6	3	252/ 42
Базовый уровень 2 год обучения	16-17	12-15	6	3	252/42

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие в возрасте от 13, не имеющие противопоказаний к данному виду спорта.

Формы и режимы занятий:

Теоретическая работа с детьми осуществляется 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, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях

Срок реализации программы: 3 года (630 ч.)

Ожидаемые результаты и способы их определения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучат базовую технику армспорта: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях и внутришкольных соревнованиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения специальных физических упражнений;
- основы судейства;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу второго года обучения обучающиеся:

- у обучающихся сформируются знания об армрестлинге, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (пропедевтика основам техники борьбы);
- освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- появятся представления о существующей в армспорте профессиональной практике;
- самостоятельно смогут применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;
- приобретут способность составлять комплексы специальных физических упражнений;
- освоят техники борьбы, ряд универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- получат опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;
- сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико-тактических действий и имеющихся психофизических особенностей;
- освоят в полном объеме практику судейской деятельности;
- покажут уровень общей физической подготовки соответствующий требованиям образовательной программы.

Формы контроля и подведения итогов.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущего анализа усвоения изучаемого материала в ходе тренировочных занятий;
- оценки результатов выступления на тренировочных играх, соревнованиях, участия в спортивно-массовых мероприятиях;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются контрольные испытания. Также используются результаты, показанные на тестировании ВФСК ГТО.

Формой подведения итогов реализации программы являются – тестирование, по ОФП, СФП, ТП, учет результатов соревновательной деятельности. Качество освоения Программы обучающимися оценивается во время итоговой аттестации (окончание Программы), а также в течение каждого учебного года с помощью контроля, определяющего эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися.

При подведении итогов учитываются знания, умения, физические навыки и уровень выполнения технических элементов, мастерство техника исполнения, самостоятельность и способность принимать решения при выполнении технико-тактических элементов.

В зависимости от результатов аттестации тренер-преподаватель принимает решение о продолжении обучения по общеразвивающей программе либо переводе обучающихся на предпрофессиональную программу.