Заявка на сертификацию образовательных программ

|  |
| --- |
| 2. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ |
| дополнительная общеразвивающая программа (наименование по учебному плану) | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг» |
| краткое название  | Армрестлинг |
| вид программы | общеразвивающая |
| направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| виды деятельности  | Армрестлинг, борьба |
| полная продолжительность реализации (от 1 месяца) | 2 года |
| 3. МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ |
| для каждого муниципалитета | городской округ –город Волжский Волгоградской области |
| 4. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ |
| аннотация | Борьба на руках всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта. Немногим более тридцати лет, как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал не только народной забавой, а вполне полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинг во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. программа предусматривает подготовку обучающихся массовых разрядов посредством развития специальных технико-тактических навыков.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 учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему. |
| цели и задачи | Цель: формирование разносторонней физически развитой личности посредством армрестлинг. Основные задачи:- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья; - 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 армрестлингеи о здоровом образе жизни;- развитие личностных качеств посредством патриотического воспитания. |
| файл с программой на учебный год (загрузка) | наименование файлаДООП Армрестлинг |
| 5. КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (по программе и Уставу) |
| минимальный возраст | 14 |
| максимальный возраст | 18 |
| ОВЗ (отметить галочкой, если есть такая группа) | нет |
| 6. СВЕДЕНИЯ ОБ ОТДЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (модули) ГОД ОБУЧЕНИЯИНФОРМАЦИЯ ОБ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ |
| 1 год обучения |
| количество месяцев реализации модуля (учебный год - 9 месяцев) | 9 |
| количество часов по программе | 144 |
| ожидаемое минимальное количество детей в группе (по Уставу) | 15 |
| максимальное количество детей в группе | 30 |
| ожидание результатов по итогам освоения данного модуля программы  | В группах 1 года обучения.Учащиеся- получат теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни; - изучат базовую технику армрестлинг: отдельные способы борьбы; - на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы; - изучат техники выполнения физических упражнений; - повысится уровень общей физической подготовки.  |
| 2 год обучения |
| количество месяцев реализации модуля (учебный год - 9 месяцев) | 9 |
| количество часов по программе | 144 |
| ожидаемое минимальное количество детей в группе (по Уставу) | 15 |
| максимальное количество детей в группе | 30 |
| ожидание результатов по итогам освоения данного модуля программы  | В группах 2 года обучения.Учащиеся самостоятельно применят на практике знания об армрестлинге, а также о здоровом образе жизни. - самостоятельно выполнят комплексы физических упражнений;- повысят уровень физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепят здоровье; - применят основные техники борьбы, универсальные приемы и тактику ведения борьбы в армрестлинге; - повысят уровень функциональной подготовленности и уровень физических качеств; - овладеют навыками в организации соревнований; - освоят в полном объеме практику соревновательной деятельности.        |
| 7. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯнормы оснащения детей средствами при проведении обучения по образовательной программе и интенсивность их использования (предоставляет образовательная организация) |
| Средство обучения | Количество единиц | Степень использования в % от продолжительности программы |
| специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 1 - для борьбы стоя. Размер столов - в соответствии с международными стандартами;столы-тренажеры (не менее двух) многоуровневые для развития силовых качеств в процессе выполнения соревновательных упражнений в статическом и динамическом режимах;блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;цепи и тросы различной длины;ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;индивидуальные ремни для выполнения специальных силовых упражнений;индивидуальные нарукавники, закрывающие локоть и лучезапястный сустав; рукоходы;канаты (шесты);брусья;перекладина (турник);гимнастические скамейки (не менее двух);маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);секундомер;согревающие мази (на каждого воспитанника);ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);гимнастический «конь» (или «козел»);гимнастическая стенка «шведская»;гимнастические палки и скакалки;набивные мячи, мячи для метания;мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий). | 1 | 100% |
| 8. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБРАЗОВАНИИ (нет) |
| 9. ПАРАМЕТРЫ |
| ключевые слова для поиска в навигаторе | Армрестлинг, борьба на руках |
| адрес организации | МБУДО «ДТ «Русинка»г.Волжский Волгоградской области, ул. Дружбы, 55 (корпус №2) |