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 файла  ДООП 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 ОБУЧЕНИЯ  ИНФОРМАЦИЯ 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 ОБУЧЕНИЯ  нормы 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) | |