

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «АРМРЕСТЛИНГ»
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 3 ГОДА)

Авторы программы:

Кирсанов Станислав Анатольевич - тренер-преподаватель отделения «Армрестлинг» МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс»;

Щукин Андрей Юрьевич - тренер-преподаватель отделения «Армрестлинг» МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс».

Настоящая программа в области физической культуры и спорта «Армрестлинг» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по армрестлингу, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке, срок обучения составляет 3 года для обучающихся от 10 до 18 лет. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Основная цель, создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия армрестлингом.

В процессе обучения по данной Программе решаются задачи:

- формирования и развития спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развития мотивации личности ребенка к активному образу жизни и

систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирования жизненно важных умений и навыков, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями в армрестлинге;
- развития физических качеств: силы, гибкости, скоростно-силовых, силовой выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;
- развития общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- ознакомления с основными приемами техники армрестлинга;
- воспитания волевых, моральных, этических и эстетических качеств обучающихся.

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в армспорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлен учебный план-график подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования. Программа рассчитана на 216 часов, 36 недель, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа соответственно возрастным группам, что не противоречит СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования. Таким образом, Программа детализирует содержание работы последовательно по годам обучения. Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс» отделения «Армрестлинг», имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262763

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024