

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

Армрестлинг – (борьба на руках; от англ. Arm wrestling, где arm-предплечье)-вид борьбы на руках между двумя участниками (вид Спортивных единоборств). Во время матча одноименные руки соревнующихся ставятся на твердую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений.

В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.

Армрестлинг - один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима.

Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из армборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Армборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе турнира, нужно обладать большой выносливостью.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "армрестлинг" (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «армрестлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта " тайский бокс ", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1003 (далее – ФССП).

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1. Цель программы — достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
2. Программа направлена на создание условий для воспитания и физического развития детей, формирования знаний, умений и навыков, а также для физического совершенствования и укрепления здоровья занимающихся.
3. Программа является основным документом при проведении многолетнего учебно-тренировочного процесса.
4. Возраст обучающихся: 11–18 лет и старше.
5. Программа содержит структурные разделы:
 - общие положения;
 - характеристику вида спорта «армрестлинг» и его особенности;
 - рабочую программу, условия ее реализации по этапам и разделам спортивной подготовки;
 - систему контроля;
 - информационно-методические условия реализации программы.
6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
 - на этапе начальной подготовки - двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов;При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - спортивные соревнования;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
 - контрольные мероприятия.Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.
7. Срок реализации программы — без ограничений.

