

АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеобразовательной программе
«Рукоборцы-крепьши»

Тип: адаптированная

Направленность: физкультурно-спортивная

Нормативный срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 4 – 6 лет (дошкольное звено)

Стремление детей быть похожими на силачей можно использовать с пользой для них самих, предложив им для начала развивать силу рук и заняться рукоборством, или армрестлингом. Этот вид спорта стал популярным сравнительно недавно. В 1961 году в США был проведен первый чемпионат мира по армрестлингу. Сегодня во многих странах есть его поклонники. Армрестлингом профессионально занимаются даже девушки! В России армспорт появился в 1989 году. Но наша спортсменка Ирина Турчинская уже 10 лет побеждает в чемпионатах мира. Возможно, армрестлинг вскоре будет включен в программу Олимпийских игр. У этого вида спорта есть ряд преимуществ: он лишен агрессивности, достаточно безопасен и не предполагает использования больших площадей для тренировки, дорогих тренажеров и трудоемкого оборудования. Установите стол для армрестлинга и — пожалуйста, тренируйтесь! Инструктору по физической культуре нетрудно заразить мальчишек азартом соревнования. Именно в таком невинном рукоборстве можно показать и силу характера, и твердость духа, и физическую силу, и координацию. При этом можно вспомнить, что в древней Руси богатыри предпочитали рукоборство поединку на мечях и копьях, так как это был наименее кровопролитный способ доказательства своей силы. Нетрудно представить себе картину рукоборства двух богатырей за столом у князя Владимира или ратников Александра Невского, автора легендарных слов: «Кто к нам с мечом придет, от меча и погибнет».

Предлагаемая программа «Рукоборцы-крепьши» является адаптированной программой Корниловой Г. «Рукоборцы - крепьши» Центр развития ребенка - детский сад №156 г. Мурманска. Эта программа - первый опыт приобщения детей к элементам интереснейшего вида борьбы. Эта программа сочетает в себе решение задач по укреплению физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к активному образу жизни, развитие у детей потребности в физическом совершенствовании.

Задачи программы «Рукоборцы - крепьши»: в процессе выполнения упражнений решаются взаимосвязанные задачи всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Решению этих задач способствуют физическая, тактическая, психическая и теоретическая подготовка.

Физическая подготовка — это развитие и совершенствование силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. На начальном этапе целесообразно развивать равномерно все эти качества. Затем

совершенствуются силовые возможности ребенка, тогда как остальные лишь поддерживаются на достигнутом уровне.

Тактическая подготовка заключается в обучении различным способам борьбы, выборе своего способа атаки. Тактическая подготовка взрослого соревнующегося отличается от подготовки ребенка. Взрослый должен знать сильные и слабые места соперника, использовать различные способы борьбы, применять уловки и многое другое. Тактическая подготовка мальчика заключается в умении рассчитывать свои силы и учитывать настроение соперника.

Психологическая подготовка направлена на воспитание уверенности в своих силах, самоуважения, положительных эмоций, уважения противника. *Теоретическая подготовка* детей заключается в знании истории армрестлинга и основных правил борьбы.

Программа адаптирована для работы с детьми дошкольного возраста. Программа рассчитана на 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

Возможны индивидуальные занятия с одним ребенком, 1—2 раза в неделю по 10 — 15 минут, а также самостоятельные упражнения и тренировочные упражнения для совместной тренировки с папой или друзьями.

Индивидуальный и дифференцированный подход является основным приемом работы с детьми.