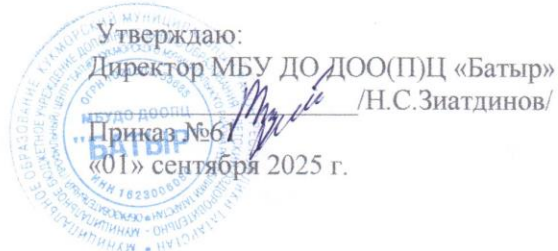


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2025 года



Рабочая программа объединения

«Армрестлинг»

Возраст обучающихся: 10– 17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Зарипов Ильназ Азатович

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП 1 года обучения. Запланировано в неделю 4 занятия, в год 152 занятия.

Цели и задачи.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий армрестлингом.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Ø изучение истории и терминологии армрестлинга;
- Ø изучение основ анатомии и физиологии;
- Ø изучение правил соревнований армрестлинга;
- Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- Ø развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- Ø развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- Ø формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- Ø обучение основным приемам техники армрестлинга.

Воспитательные задачи:

- Ø воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Ø расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

Учебное планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос, беседа

3.	Практика	84	-	84	практическая работа
4.	Техника тактического мастерства	55	-	55	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4	-	4	Тестирование
6.	Судейство	2	-	2	практическая работа
7.	Соревнования	5	-	5	практическая работа
	итого	152	2	150	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Форма контроля
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	02.09.2025		опрос
3-4	Блок (элементы борьбы)	2	04.09.2025		ПР
5-6	Бицепс (отработка гантелями, блок) Контр. нормативы	2	09.09.2025		ПР
7-8	Пальцы (общая силовая подготовка)	2	11.09.2025.		ПР
9-10	Блок (элементы борьбы)	2	16.09.2025		ПР
11-12	Бицепс (отработка гантелями, блок)	2	18.09.20253		ПР
13-14	Пальцы (общая силовая подготовка) Тестирование по ОФП	2	23.09.2025		ПР
15-16	Физическая культура и спорт в России. Бицепс (отработка гантелями, блок)	2	25.09.2025		ПР
17-18	Сведения о строении и функциях	2	30.09.2025		ПР

	организма. Пальцы (общая силовая подготовка)				
19-20	ОФП .Бицепс (отработка гантелями, блок)	2	02.10.2025		ПР
21-22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Блок (элементы борьбы)	2	07.10.2025		ПР
23-24	Бицепс (отработка гантелями, блок)	2	09.10.2025		ПР
25-26	Пальцы (общая силовая подготовка)	2	14.10.2025		ПР
27-28	Блок (элементы борьбы)	2	16.10.2025		ПР
29-30	ОФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	21.10.2025		ПР
31-32	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	23.10.2025		ПР
33-34	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	28.10.2025		ПР
35-36	СФП. Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	30.10.2025		ПР
37-38	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	04.11.2025		ПР
39-40	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	06.11.2025		ПР
41-42	СФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	11.11.2025		ПР
43-44	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	13.11.2025		ПР
45-46	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	18.11.2025		ПР
47-48	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	20.11.2025		ПР
49-50	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	25.11.2025		ПР
51-52	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу),	2	27.11.2025		ПР

	"фронтальный нажим".				
53-54	ОФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	02.12.2025		ПР
55-56	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусьях), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	04.12.2025		ПР
57-58	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	09.12.2025		ПР
59-60	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусьях), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	11.12.2025		ПР
61-62	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	16.12.2025		ПР
63-64	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусьях), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	18.12.2025		ПР
65-66	СФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	23.12.2025		ПР
67-68	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусьях), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	2	25.12.2025		ПР
69-70	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	30.12.2025		ПР
71-72	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	08.01.2026		ПР
73-74	ОФП. Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	13.01.2026		ПР
75-76	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	15.01.2026		ПР
77-78	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	20.01.2026		ПР
79-80	Посещение соревнований на первенство района	2	22.01.2026		ПР
81-82	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	27.01.2026		ПР
83-84	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	29.01.2026		ПР
85-86	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	2	03.02.2026		ПР
87-88	Комплекс №1. Угол – бицепс.	2	05.02.2026		ПР

89-90	Комплекс №1. Кисти – предплечье.	2	10.02.2026		ПР
91-92	Комплекс №1. Угол – блоки.	2	12.02.2026		ПР
93-94	Комплекс №1. Угол – бицепс.	2	17.02.2026		ПР
95-96	Комплекс №1. Кисти – предплечье.	2	19.02.2026		ПР
97-98	Комплекс №1. Угол – блоки.	2	24.02.2026		ПР
99-100	Комплекс №1. Угол – бицепс.	2	26.02.2026		ПР
101-102	Комплекс №1. Кисти – предплечье. СФП	2	03.03.2026		ПР
103-104	Комплекс №1. Угол – блоки. СФП	2	05.03.2026		ПР
105-106	Комплекс №1. Угол – бицепс. СФП	2	10.03.2026		ПР
107-108	Комплекс №1. Кисти – предплечье. СФП	2	12.03.2026		ПР
109-110	Комплекс №2. Блоки. СФП	2	17.03.2026		ПР
111-112	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	19.03.2026		ПР
113-114	Комплекс №2. Кисти.	2	24.03.2026		ПР
115-116	Комплекс №2. Борьба.	2	26.03.2026		ПР
117-118	Комплекс №2. Блоки.	2	31.03.2026		ПР
119-120	Комплекс №2. Кисти.	2	02.04.2026		ПР
121-122	Комплекс №2. Борьба. СФП	2	07.04.2026		ПР
123-124	Комплекс №2. Блоки. СФП	2	09.04.2026		ПР
125-126	Комплекс №2. Кисти. СФП	2	14.04.2026		ПР
127-128	Комплекс №2. Борьба.	2	16.04.2026		ПР
129-130	Комплекс №2. Блоки.	2	21.04.2026		ПР
131-132	Комплекс №3. Угол	2	23.04.2026		ПР
133-134	Комплекс №3. Кисти	2	28.04.2026		ПР
135-136	Комплекс №3. Блоки	2	30.04.2026		ПР
137-138	Комплекс №3. Угол	2	05.05.2026		ПР
139-140	Комплекс №3. Кисти	2	07.05.2026		ПР
141-142	Комплекс №3. Блоки Тестирование по ОФП	2	12.05.2026		ПР
143-144	Комплекс №3. Блоки	2	14.05.2026		ПР
145-146	Комплекс №3. Угол	2	19.05.2026		ПР
147-148	Комплекс №3. Кисти	2	21.05.2026		ПР

149-150	Комплекс №3. Блоки	2	26.05.2026		ПР
151-152	Комплекс №3. Угол	2	28.05.2026		ПР