

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

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

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДООПЦ «Батыр»
Приказ № 61
от «01» сентября 2025 г.
/Н.С.Зиятдинов/

Рабочая программа объединения

«Армрестлинг»

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Зарипов Ильназ Азатович

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа рассчитана для группы ОФП 1 года обучения. Запланировано в неделю 6 занятий, в год 228 занятий.

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 | 2 | 2 | - | опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | зачет |
| 3. | Практика | 152 | | 152 | практическая |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|-----|---|-----|---------------------|
| | | | | | работа |
| 4. | Техника тактического мастерства | 66 | | 66 | срез знаний |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 | | 4 | Тестирование |
| 6. | Судейство | - | | - | практическая работа |
| 7. | Соревнования | - | | - | практическая работа |
| | итого | 228 | 6 | 222 | |

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 | 01.09.2025 | | опрос |
| 3-4 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 03.09. 2025 | | ПР |
| 5-6 | Бицепс (отработка гантелями, блок) Контр. нормативы | 2 | 05.09. 2025 | | ПР |
| 7-8 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 08.09. 2025 | | ПР |
| 9-10 | Блок (элементы борьбы) Тестирование по ОФП | 2 | 10.09.2025 | | ПР |
| 11-12 | Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 12.09.2025 | | ПР |
| 13-14 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 15.09.2025 | | ПР |
| 15-16 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 17.09.2025 | | ПР |
| 17-18 | Физическая культура и спорт в России. Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 19.09.2025 | | ПР |

| | | | | | |
|-------|--|---|------------|--|----|
| 19-20 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 22.09.2025 | | ПР |
| 21-22 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 24.09.2025 | | ПР |
| 23-24 | Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 26.09.2025 | | ПР |
| 25-26 | Сведения о строении и функциях организма. Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 29.09.2025 | | ПР |
| 27-28 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 01.10.2025 | | ПР |
| 29-30 | Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 03.10.2025 | | ПР |
| 31-32 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 06.10.2025 | | ПР |
| 33-34 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 08.10.2025 | | ПР |
| 35-36 | ОФП .Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 10.10.2025 | | ПР |
| 37-38 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 13.10.2025 | | ПР |
| 39-40 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 15.10.2025 | | ПР |
| 41-42 | Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 17.10.2025 | | ПР |
| 43-44 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 20.10.2025 | | ПР |
| 45-46 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Блок (элементы борьбы) | 2 | 22.10.2025 | | ПР |
| 47-48 | Бицепс (отработка гантелями, блок) | 2 | 24.10.2025 | | ПР |
| 49-50 | Пальцы (общая силовая подготовка) | 2 | 27.10.2025 | | ПР |
| 51-52 | Блок (элементы борьбы) | 2 | 29.10.2025 | | ПР |
| 53-54 | ОФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 31.10.2025 | | ПР |
| 55-56 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 03.11.2025 | | ПР |
| 57-58 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 05.11.2025 | | ПР |
| 59-60 | СФП. Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 07.11.2025 | | ПР |
| 61-62 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 10.11.2025 | | ПР |
| 63-64 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 12.11.2025 | | ПР |
| 65-66 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный | 2 | 14.11.2025 | | ПР |

| | | | | | |
|-------|--|---|------------|--|----|
| | нажим". | | | | |
| 67-68 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 17.11.2025 | | ПР |
| 69-70 | СФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 19.11.2025 | | ПР |
| 71-72 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 21.11.2025 | | ПР |
| 73-74 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 24.11.2025 | | ПР |
| 75-76 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 26.11.2025 | | ПР |
| 77-78 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 28.11.2025 | | ПР |
| 79-80 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 01.12.2025 | | ПР |
| 81-82 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 03.12.2025 | | ПР |
| 83-84 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 05.12.2025 | | ПР |
| 85-86 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 08.12.2025 | | ПР |
| 87-88 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 10.12.2025 | | ПР |
| 89-90 | ОФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 12.12.2025 | | ПР |
| 91-92 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 15.12.2025 | | ПР |
| 93-94 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 17.12.2025 | | ПР |
| 95-96 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), | 2 | 19.12.2025 | | ПР |

| | | | | | |
|---------|---|---|-------------|--|----|
| | спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | | | | |
| 97-98 | Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 22.12.2025 | | ПР |
| 99-100 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 24.12.2025 | | ПР |
| 101-102 | СФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 26.12.2025 | | ПР |
| 103-104 | Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим". | 2 | 29.12.2025 | | ПР |
| 105-106 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 09.01.2026 | | ПР |
| 107-108 | То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20) | 2 | 12.01.2026 | | ПР |
| 109-110 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 14.01. 2026 | | ПР |
| 111-112 | ОФП. Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 16.01. 2026 | | ПР |
| 113-114 | То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20) | 2 | 19.01. 2026 | | ПР |
| 115-116 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 21.01. 2026 | | ПР |
| 117-118 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 23.01. 2026 | | ПР |
| 119-120 | То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20) | 2 | 26.01. 2026 | | ПР |
| 121-122 | Посещение соревнований на первенство района | 2 | 28.01. 2026 | | ПР |
| 123-124 | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | 30.01. 2026 | | ПР |
| 125-126 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 02.02. 2026 | | ПР |
| 127-128 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 04.02. 2026 | | ПР |
| 129-130 | То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20) | 2 | 06.02. 2026 | | ПР |
| 131-132 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 09.02. 2026 | | ПР |
| 133-134 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 11.02. 2026 | | ПР |
| 135- | То же (рабочие веса меньше на 10- | 2 | 13.02. 2026 | | ПР |

| | | | | | |
|---------|--|---|-------------|--|----|
| 136 | 15%, кол-во повторений до 20) | | | | |
| 137-138 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 14.02. 2025 | | ПР |
| 139-140 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 16.02. 2026 | | ПР |
| 141-142 | То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20) | 2 | 18.02. 2026 | | ПР |
| 143-144 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 20.02. 2026 | | ПР |
| 145-146 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 23.02. 2026 | | ПР |
| 147-148 | То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20) | 2 | 25.02. 2026 | | ПР |
| 149-150 | Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке | 2 | 27.02. 2026 | | ПР |
| 151-152 | Комплекс №1. Угол – бицепс. | 2 | 02.03. 2026 | | ПР |
| 153-154 | Комплекс №1. Кисти – предплечье. | 2 | 04.03. 2026 | | ПР |
| 155-156 | Комплекс №1. Угол – блоки. | 2 | 06.03. 2026 | | ПР |
| 157-158 | Комплекс №1. Угол – бицепс. | 2 | 09.03. 2026 | | ПР |
| 159-160 | Комплекс №1. Кисти – предплечье. | 2 | 11.03. 2026 | | ПР |
| 161-162 | Комплекс №1. Угол – блоки. | 2 | 13.03. 2026 | | ПР |
| 163-164 | Комплекс №1. Угол – бицепс. | 2 | 16.03. 2026 | | ПР |
| 165-166 | Комплекс №1. Кисти – предплечье. | 2 | 18.03. 2026 | | ПР |
| 167-168 | Комплекс №1. Угол – блоки. | 2 | 20.03. 2026 | | ПР |
| 169-170 | Комплекс №1. Угол – бицепс. | 2 | 23.03. 2026 | | ПР |
| 171-172 | Комплекс №1. Кисти – предплечье. СФП | 2 | 25.03. 2026 | | ПР |
| 173-174 | Комплекс №1. Угол – блоки. СФП | 2 | 27.03. 2026 | | ПР |
| 175-176 | Комплекс №1. Угол – бицепс. СФП | 2 | 30.03. 2026 | | ПР |
| 177-178 | Комплекс №1. Кисти – предплечье. СФП | 2 | 01.04. 2026 | | ПР |
| 179-180 | Комплекс №2. Блоки. СФП | 2 | 03.04. 2026 | | ПР |
| 181-182 | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | 06.04. 2026 | | ПР |
| 183-184 | Комплекс №2. Кисти. | 2 | 08.04. 2026 | | ПР |
| 185-186 | Комплекс №2. Борьба. | 2 | 10.04. 2026 | | ПР |
| 187-188 | Комплекс №2. Блоки. | 2 | 13.04. 2026 | | ПР |

| | | | | | |
|---------|---|---|-------------|--|----|
| 189-190 | Комплекс №2. Кисти. | 2 | 15.04. 2026 | | ПР |
| 191-192 | Комплекс №2. Борьба. СФП | 2 | 17.04. 2026 | | ПР |
| 193-194 | Комплекс №2. Блоки. СФП | 2 | 20.04. 2026 | | ПР |
| 195-196 | Комплекс №2. Кисти. СФП | 2 | 22.04. 2026 | | ПР |
| 197-198 | Комплекс №2. Борьба. | 2 | 24.04. 2026 | | ПР |
| 199-200 | Комплекс №2. Блоки. | 2 | 27.04. 2026 | | ПР |
| 201-202 | Комплекс №2. Кисти. | 2 | 29.04. 2026 | | ПР |
| 203-204 | Комплекс №2. Борьба. | 2 | 01.05. 2026 | | ПР |
| 205-206 | Комплекс №3. Угол | 2 | 04.05. 2026 | | ПР |
| 207-208 | Комплекс №3. Кисти | 2 | 06.05. 2026 | | ПР |
| 209-210 | Комплекс №3. Блоки | 2 | 08.05. 2026 | | ПР |
| 211-212 | Комплекс №3. Угол | 2 | 11.05. 2026 | | ПР |
| 213-214 | Комплекс №3. Кисти | 2 | 13.05. 2026 | | ПР |
| 215-216 | Комплекс №3. Блоки | 2 | 15.05. 2026 | | ПР |
| 217-218 | Комплекс №3. Угол | 2 | 18.05. 2026 | | ПР |
| 219-220 | Комплекс №3. Кисти | 2 | 20.05. 2026 | | ПР |
| 221-222 | Комплекс №3. Блоки Тестирование по ОФП | 2 | 22.05. 2026 | | ПР |
| 223-224 | Комплекс №3. Угол | 2 | 25.05. 2026 | | ПР |
| 225-226 | Комплекс №3. Кисти | 2 | 27.05. 2026 | | ПР |
| 227-228 | Комплекс №3. Блоки | 2 | 29.05. 2026 | | ПР |